

ప్రకృతి గ్రంథమాల.

# ఆహారము - FOOD

1, 2 భాగములు

వివిధములగు నాహారపదార్థములను  
గూర్చిన వ్యాసములు గలవు.

ప్రకాశకులు :

ప్రకృతికార్యాలయము, బెజవాడ.

బెజవాడ :

ఆంధ్రగ్రంథాలయ ముద్రాక్షరశాలయందు  
ముద్రింపబడియె.

1933

సర్వస్వాధ్యక్షులు.

సంకలితములు.

శల ఇతరులకు 0-12-0

చందాదారులకు 0-8-0

సంవత్సర చందా  
రూ 3-0-0

# ప్రకృతి

మాదిరిసంచిక  
రూ 0-4-0

స్వాభావిక ఆరోగ్య సచిత్ర వైద్య మాసపత్రిక.

మానవులకు వ్యాధులు రాకుండునట్లు సృష్టిలోనుండు తక్కిన జీవుల వలె నెట్లుల స్వాభావిక జీవనము చేయవలయునో, యేయే ఆరోగ్య సూత్రముల ననుసరించి పరమావధిని పొందవలెనో బోధించును. వ్యాధి వచ్చిన తరువాత మందుశస్త్రములకుకూడ లొంగని వైహిక, మానసిక వ్యాధులను, స్వభావ సిద్ధములగు మట్టి, ఆహారము, నీటి, గాలి, మూర్త్యుకరణములు, యోగ, వ్యాయామ, ఉపవాస విద్యుత్కాంతకక్తి మొదలగు వాని సాహాయ్యమున చికిత్సల చేయువిధమును, అట్లుల వ్యాధి కుదిరినవారి చరిత్రలను, నిర్వీచార (బుష్పి) జీవనమును వివరించును. ప్రస్తుత మానవులు నాగరకత అనుకొని అజ్ఞానవశమున చేయు దుష్కార్యముల తీవ్రముగా ఖండించును. చందాదారులకు ప్రకృతివైద్యపు నకము లన్నియును తగ్గింపు ధరలకు వేయబడును.

ప్రకృతిచందా  
దాదారులకు  
రూ 2-8-0;

## ప్రకృతివైద్యము

ఇతరులకు  
రూ 3-0-0

ఇందులో కూడగాది "అభినవ వైద్యశాస్త్రము, ముఖ వైఖరీ విద్య, రోగారోగ్య వివేకము, శిశుపోషణము" అను గ్రంథములలోని ముఖ్యవిషయములన్నియు గలవు. ఇందులో 70 పటములు, 4 భాగములు, 34 అధ్యాయములు, 5 అనుబంధములు-వెరసి 400 పుటలు గలవు. చక్కనిబైండు. కొత్తకూర్పు. అనేకపవీనవిషయము లిందు చేర్చబడినవి.

ప్రకృతి కార్యాలయ ట్రస్టు: బెజవాడ

# ఆహార సంస్కరణము

[గాంధీమహాత్మునిచే వ్రాయబడి ఎ.గుణిండియూల్

(13-6-29) ప్రకటింపబడిన వ్యాసము]

ఆహార విషయమున నేను పిచ్చినమ్మకములను గల వాడనని నాకిదివరకే పేరువచ్చినది! నే నెచటికి వెళ్ళినను నా వలెనే పిచ్చినమ్మకములు కలవారి నందరిని ఆకర్షించు చుండును. ఆంధ్రదేశములో నిట్టివారు చాలమంది కలరు. వారు తఱచుగా సబర్కతీ ఆశ్రమమునకు వచ్చుచుందురు, గాన నే నిటీవల ఆంధ్రదేశమునందు సంచారము చేసినపు డిట్టివారిని పెక్కుమందిని చూచుట తటస్థించినది. వారిలో నే నొకరిని గూర్చి మాత్రమే యీవ్యాసమున ప్రస్తావించ దలచితిని. ఆహార సంస్కరణమునం దతనికి గల దృఢవిశ్వాసమువలన నతడు ప్రశంసనీయుడని నేను గ్రహింపగలిగితిని. నేను 20 ఏండ్ల వయసున లండనునగరమున బారిష్టరుపరీక్షకు చదువుచున్నపుడు యేపద్ధతిని కొంతకాల మనుసరించి అసమగ్రముగా వదలివేసినో అట్టి ఆహారపద్ధతి నిపు డితని ప్రోత్సహము వలన నేను మరల ప్రారంభించితిని. అతని దృఢవిశ్వాసమే నన్నటుల నిర్బంధించినది.

విశాఖపట్టణమునం దొక సర్వేసూపరింటెండెంటు మొదల అపక్వాహారమును గూర్చి నా కెఱిగించెను. ఆసూపరింటెండెంటు అపక్వాహారమును తినుచుండెను. శ్రీయుత బొల్లా ప్రగడ నుందర గోపాలరావుగారు రాజమహేంద్రవరమునం దొక ప్రకృతిచికిత్సాలయము నేర్పరచి, తన సర్వకాలమును

దానికొరకే వివిధయోగ పరచుచున్నారు. గోపాలరావుగారికిని నాకును నీదిగువరీతిని సంభాషణ జరిగెను.

గో:—కటిన్నానములు మున్నగు ప్రకృతిచికిత్సలు గూడ చాలవరకు మంచివేగాని అవికూడ అసమంజసములే. వ్యాధులును పూర్తిగా నిర్మూలించవలెనని ఆహారమును పచనముచేయుటకు పోయిలు కట్టెలు నివ్వల్గు మున్నగువానిని పూర్తిగా పరిత్యజింపవలెను. జంతువు లెటుల అపకవపదార్థములను తినునో మనముగూడ నటులే వానిని తినవలెను.

మ:—అటులైన నన్నుకూడ అపకవపదార్థములను తినుమని మీరు సలహా నిచ్చెదరా?

గో:—నిశ్చయముగా. దాని కేమి సంశయము? చిరకాలము నుండి అజీర్ణవ్యాధివలన బాధపడుచున్న వృద్ధులగు స్త్రీలకును పురుషులకునుగూడ మొక్కలుమొలచిన గింజటు మున్నగు వానిని సమభాగములుగా ఆహారముగా నియమించి వారి యజీర్ణవ్యాధులను నేను పూర్తిగా కుదిర్చితిని.

మ:—కాని దీనికి పరీక్షావసరకొరత యుండితీరవలెను.

గో:—అట్టి దెంతమాత్రమును లేదు. గంజగలపదార్థములును మాంసకృత్పదార్థములును, ఇతరపదార్థములును గూడ యెవరికైనను యెప్పుడైనను ఉడికించి తినినపుడుకంటె ఉడికించకుండ తినినపుడే కడుశీఘ్రముగా జీర్ణమగును. మీ రీరీతిగా తినిచూచినచో దానిలాభము మీకే తెలియగలదు.

మ:—మీ రిందులకు పూచీపడెదరా? దీనివలన నా అంత్యక్రియలు ఆంధ్రదేశమునందే జరుగుట తటస్థించినచో



నాశరీరముతోపాటు మీశరీరమునుగూడ ఆంధ్రదేశీయు లొక చితిమీదనే దహనము చేసెదరు.

గో:—నే నిందులకు పూచీపడెదను.

మ:—అట్లులైన మొక్కలు మొలచిన గోధుమలను పంపుడు. నేటినుండియే నేను ప్రారంభించెదను.

ఆరీతిగా గోపాలరావుగారు మొక్కలు మొలచిన గోధుమలను పంపిరి. అతడు వానిని నాకొరకు పంపెనని నాభార్యకు తెలియనందున వాని నామె వాలంటీరుల కిచ్చినది. వారు వానిని నమలివేసిరి. కావున ఆమరునాడు అనగా మేనెల 9వ తేదీని (9-5-29) నే నా పద్ధతిని ప్రారంభించితిని. తదాదిగా నే నపక్వాహారమునే తినుచుంటిని. దీనిని ప్రారంభించి యిప్పటికి (9-6-29) నెల రోజులైనది. ఈ ఆహారమును తినుట వలన నా కెట్టిసప్తమును కలుగలేదు. మొదట ఏ పానులు తూకములో తగ్గెను. గాని నాశక్తి యేమియును క్షీణింపలేదు. జూనునెల మొదటితేదీనుండి మరల తూకము హెచ్చుచున్న సూచనలుగూడ కనుబడుచున్నవి.

నే నిపుడు తినుచున్న పదార్థములు:—8 తులములు మొక్కలు మొలచిన గోధుమలు. 8 తులములు బాదంపప్పు (స్వీటు ఆర్కిండ్లు) సూరినముద్ద. 8 తులములు లేతఆకులు సూరినముద్ద. 6 పులుపునిమ్మపండ్లు. 2 అవున్నులు తేనె. వారమునకు రెండుమూడుసార్లు లేక రోజువిడిచి రోజు గోధుమలకు బదులుగా మొక్కలు మొలచిన పప్పుగింజల (గ్రాము)ను తినుచుందును. (1) పెసలు, మినుములు, కందులు

శనగలు, ఉలవలు, బొబ్బరులు, అనుములు, మున్నగునవి పప్పుగింజలు (గ్రామ్మి). (2) బియ్యము, గోధుమలు చోళ్ళు, జొన్నలు మున్నగునవి ధాన్యములు (గ్రెయిన్సు). గోధుమలను మాని పప్పుగింజలను తిననపుడు బాదంపప్పు ముద్దకు బదులుగా కొబ్బరిపాలను త్రాగెదను. ఉదయమున 11 గంటల కొకసారియును సాయంకాలము 6 $\frac{1}{4}$  గంటల కొకసారియును రోజుకు రెండుసార్లుమాత్రమే భుజించెదను. నీళ్ళనుమాత్రము నేను మరిగించియే త్రాగుచున్నాను. దానిలో నిమ్మపండురసమును, తేనెనువేసి ఉదయమున నొకసారియును మరల మధ్యాహ్న మొకసారియును రోజుకు రెండుసార్లు మాత్రమే నీళ్ళు త్రాగెదను.


మొక్కలుమొలచు ప్రక్రియ:—పప్పుగింజలన్నియును గోధుమలను గూడ కిరీ గంటలలో మొక్కలు మొలచును, ధాన్యములను 24 గంటలసేపు నీళ్ళలో నానవేసి పిమ్మట నీళ్ళు వంచివేయవలెను. గతరాత్రి ధాన్యములను నీళ్ళలో నానవేసి మరునాడు సాయంత్రమువరకును నీళ్ళలోనుంచి ఆపుడు ఆనీళ్ళు వంచివేయవలెను. పిమ్మట నొక ఖద్దరుగుడ్డను తడిపి ఆగింజలను దానిమీదపరచి ఆరాత్రియంతయు నుంచవలెను. తెల్లవారుసరికి వాసికి మొక్కలు వచ్చును. నోటిలోపళ్ళును దంతములును బాగుగానున్న ఆగింజలనే సమలవచ్చును. లేనిచో వానిని నూరి ముద్దచేసి తినవచ్చును.

కొబ్బరిపాలను తీయుపద్ధతి:—ఒక కొబ్బరికాయలో నుండు కొబ్బరిలో నాలుగవ భాగమును సన్నముగా తురిమి ఒక

దళసరి ఖద్దరుగూడలో వేసి పిండినచో కొబ్బరిపాలు వచ్చును.

ఈవిషయమున నాకు సలహాల నియ్యగోరు సంస్కరల కీవిషయములు చాలును. ఇంతకంటె హెచ్చుగా వివరములను వ్రాయనవసరములేదు. ఇదివరకు పెక్కుసంవత్సరములు నేను అపకర్షవద్ధార్థములను గూడ తినుచునే యుంటిని, గాని యెప్పుడును విడువకుండ 15 రోజులకంటె హెచ్చుగా అపకర్షములగు ధాన్యములను పప్పులను తినియుండలేదు. కావున వీని విషయమునం దనుభవముగలవారు తమ అనుభవమును నాకు తెలుపగోరెదను. ఇది చాల ముఖ్యవిషయమని నాకు తోచినందున, నాప్రియత్నముయొక్క వివరముల నీ వ్యాసమునందు వ్రాసితిని. ఇది సఫలమైనచో చాలమంది స్త్రీలును పురుషులునుగూడ తమ ఆహారపద్ధతిలో అద్భుతములగు మార్పులు చేయగలుగుదురు. ప్రస్తుతమున్న వంటపద్ధతి వలన వ్యాధులు కలుగుచున్నవేగాని సౌఖ్యమేమియును కలుగుటలేదు. ఇది సఫలమైనచో స్త్రీల కీవంటబాధ పూర్తిగా తొలగిపోవును. అపక్వాహారముయొక్క విలువ అపారము. మతేయాహారమును గూడ దీనికి సాటికాదు. ఈపద్ధతి నవలంబించిన ధన వ్యయము గూడ చాల తగ్గిపోవుననుట కెట్టిసంశయమును లేదు. కావున ఆహార సంస్కరణము నామోదించునట్టి వైద్యులును యితరులును గూడ యీవిషయమున సానుభూతితో తోడ్పడ గోరెదను. ఈ విషయమున గోపాలరావు గారికి గల దృఢవిశ్వాసము నా కింకను కలుగలేదు. నే నిందు లోకృతార్థుడ నైతిని గూడ నే నిపుడు చెప్పజాలను. నేను

చాల జాగరూకతతోనే దీనిని పరీక్షించుచున్నాను. ఇతరుల అనుభవమును తెలిసికొని నా అనుభవముతో పోల్చుకొనుటకే నేనీ విషయముల నిపుడు ప్రకటించితిని గాన నెవరును అంధప్రాయముగా దీని ననుసరింప గూడదు.”—మహాత్ముడు.

 తూనికెలు, క్యాలారీలు, తేనె, పాలు, వేడి నీళ్ళు వీని యవసర మొకింతయేని లేక కొబ్బరి, బాదము మున్నగు కాయపప్పులు, అరటి, నారింజ, నిమ్మ మున్నగు ఫలములు, దోస, పుచ్చ, బెండ, పొట్ల, ఆనవ, గుమ్మడి మున్నగు కాయలు, నానవేసిన బఠానీ, పెసర, శనగ, బొబ్బరమున్నగు పప్పుగింజలు, గోధుమలు సజ్జలు మున్నగు ధాన్యములను 10, 12 సంవత్సరములనుండి భుజించుచు తృప్తిని, బలమును, ఆరోగ్యమును, ఆనందమును గాంచుచున్న శ్రీపురుషులు మనయాంధ్రదేశముననే యిపు డెందరో యున్నారు. —వత్తికాధిపతి.

## సర్. వి. రామేశంగారి ఆహారము.


(గాఢమహాత్ముడు మద్రాసు విటమిన్ కోఆపరేటివ్ ఫోడ్స్ కార్పొరేషన్ గారు వ్రాసిన బాబులొని విషయములు)

“మహాత్ముడు 6 పుల్లనిమ్మపండ్లను తినుచున్నాడు. నిమ్మపండ్లలో విటమిన్ తక్కువగానున్నది. రోజునకు రెండు నిమ్మపండ్లకంటె నెక్కువతినగూడదు. తక్కిన 4 నిమ్మపండ్లకు బదులుగ నొకనారింజపండు తినుట మంచిదని శ్రీరామేశంగారు తెల్పిరి. రామేశంగారు ఉదయమున కాఫీకిబదులుగ నీళ్ళలో నిమ్మపండులో నగముచెక్క రసముమాత్రము

పిండి కొద్దిగ తేనె కలిపి త్రాగుచున్నారు. మహాత్ముడు రోజునకు రెండుబేన్సుల తేనె త్రాగుచున్నారు. “రోజునకు 2 బేన్సుల తేనె యనవసరము. బీదవారు తేనెను పండ్లను కొనజాలరు. పండ్లలోనున్నంత పుష్టి, శక్తి బెల్లములో లేకపోయినను తేనెకు పండ్లకు బదులుగ చెఱుకుబెల్లమునుగాని, తాటిబెల్లమునుగాని యుపయోగింప దగును. తెల్లనిచక్కెర విషముగాని యాహారముగాదు. ప్రతిసాలునకు విదేశమునుండి 20 కొట్ల రూప్యముల విలువగల తెల్లచక్కెర దిగుమతి యగుచున్నది. ఇది శుష్కదండుగ. డబ్బుయిచ్చి విషమును గొనుటయే” యని రామేశంగారు తెలిపిరి. మహాత్ముడు 8 తులముల బాదమపప్పును తినుచున్నారు. రామేశంగారు 8 తులముల కొబ్బరిని పచ్చడిగా నూరి తినుచున్నారు. దోస, బీర, పొట్ల కాబేజి, వంకాయలు వీనిముక్కలు పచ్చివిగనే తినుచున్నారు. ఇవి రుచిగా నుండుటకు పచ్చడి చేసి తినుచున్నారు. 3, 4, సంవత్సరములనుండి వీరు నెయ్యి, నూనె, పాలు వీనిని వర్జించినారు. కూరలకును పచ్చడులకును పోవునిని తము మాత్రము కొద్దిగనూనె వాడుచున్నారు. గోధుమలు జొన్నలు మొ॥ ధాన్యములన, పెసలు, శనగలు మొ॥ పప్పుగింజలను నీళ్ళలో నానవేసి మొక్కలు మొలచునట్లుచేసినవానిలో ఎ, సి, విటమినులు కలుగును. రామేశంగారు 18 నెలలనుండి వరిధాన్యమును (పొడి)దంపి చేయబడిన అటుకులను దినుచున్నారు. ధాన్యము మొక్కలు మొలచునీతిలో నుండగా వానిని దంపి అటుకులు చేయించెదరు. కొన్నిరకములు బియ్యము(బియ్యమా? ధాన్య

మా?) వైపరీత్యోగూడ నానవేసిన వానికి మొలకలు వచ్చును. ఈ బియ్యముతో అటుకులు చేయవచ్చును. ధాన్యజాతులలో పసరుగుణమాను తగ్గించుటకును, క్షారగుణములను హెచ్చించుటకును, ఆకుకూరల రసములో నీ బియ్యమును నానవేసిన పిమ్మట ఆవిరిమీద 5 నిమిషములు ఉడికించి అటుకులను జేసెదరు. 5 నిమిషములు మాత్రమే ఉడికించినచో ఎ, బి, సి విటమినులు నశింపవు. నీళ్ళలో నానవేయుటవలన గింజ పెద్దదగును. సులభముగా వంటబట్టును.

—(ఆంధ్రప్రతిక 24-6-29)

 ఆరోగ్యాభిలాషులయ్య నుడికించిననేగాని భుజింపనొల్లని వారెల్లటకు పైవద్ధతి నిశ్చలముగా యనుకూలముగా నుండును. —పత్రికాధిపతి.

## పాలపథ్యము - ఉబ్బసరోగము.

“ఆస్తమా” అను గ్రంథమున డాక్టరు ఆడమ్ గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—“పాలను అమితముగ నేవించునట్టి రోగికి ఉబ్బసము కుదురుట చాల కష్టము. శ్వాసనాళ సంబంధమగు యీడ్పు (Bronchospasm) వలన బాధపడు రోగి పాలు పూర్తిగ వర్జించుటవలన రోగ విముక్తిని గాంచినటుల మరి దేనివలనను గాదని నాయనుభవము. రొంప, జలుబు మున్నగు నవి యారంభమగుచున్న పిల్లల కిది ముఖ్యముగ వర్తించును” అని అమెరికా మెడిసిన్ (ఫిబ్రవరి 1928) అను పత్రికలో డా॥ ఎఫ్. హరింగ్స్ గారు వ్రాయుచున్నారు.—(ప్రాక్టికల్ మెడిసిన్)

కాల్పియిం, మెగ్నిసియం మున్నగునవికూడ వార్చి వేయబడు నీటిలో పోవును....మానవజాత్యవసరములను సరిగా గ్రహింపగలిగిన వారిలో కెల్ల నగ్రగణ్యుడును ఆహారపద్ధతిని సరిగా నిర్ణయింపగలిగినవాడును యింతవరకొక్కడు మాత్రమేగలడని నాయభిప్రాయము. ఆరోగ్య విషయములందు మీకుప్రథమగురువుగానుండిన ఎడాల్బుజన్టుగా రొక్కరు మాత్రమే మన కెల్ల కాలమునకును మార్గదర్శకులయియుండు రని నా నమ్మకము. ఇతడు వ్రాసిన “ప్రకృతికి మరలుట” అను గ్రంథమునే ముఖ్యముగా ఆధారము చేసికొని “ఆరోగ్య మార్గము” అను గ్రంథమును రచించిన మీరే ఆహార విషయములలో సంశయాభిప్రాయములగుచుండుట నా కాశ్చర్యమును కలిగించుచున్నది. ఎడాల్బుజన్టు గారి యభిప్రాయములే సరియైన వని నాయనుభవమువలన తెలిసికొంటిని. ఆధారణఫలములును, పెంకుతో కూడిన కాయలును (నట్సు) మాత్రమే మానవజాతికి తగిన యాహారములు. కాయధాన్యములు, కాయగూరలు, ఉరల గడ్డలు, పప్పుపదార్థములు, య్యము, గోధుమలు మున్నగునవి మానవుని నిత్యాహారములైన కేతమాత్రము సృజింపబడలేదు. ఎందుకనగా వానిని పండిననే గాని అవి మనకు రుచికరముగా నుండవు. స్వాభావికముగ సెతిలో రుచికరముగానుండు పదార్థములు మాత్రమే మనకు తగిన యాహారము లని మనము భావింపవలెను. శాకాహారు లందరును పచ్చికాయకూరలను కాయధాన్యములను పల్లగడ్డలను రొట్టెలను తినుటకుబదులుగా పెంకుతో కూడిన

కాయలను అధికముగా తినుటకు ప్రయత్నింతురుగాక. అట్లా నర్పుటవలన వారి జీర్ణ శక్తి యెంతవ్వరగావృద్ధి కాగలదో వారికే తెలియగలదు. మానవునికి పుష్టి నిచ్చు ఆహారములలో కెల్ల పెంకుతో కూడిన కాయలే శ్రేష్ఠమయినవి. ఇవియే మనకు అవసరమగు వేడిమిని, బలమును యిచ్చును. దంతముల పటుత్వముపోషించువారు వీనిని చిదుకగొట్టి తినవలెను. 'వండబడిన ఉరలగడ్డలు, కాయధాన్యములు, రొట్టెలు, జంతువుల కళ్ళేబరములు, మున్నగునవి రుచికరముగా నుండుటకు ఉప్పు, వాసనద్రవ్యములు, మున్నగువానితో కలుపబడవలెను. అప్పటికయినను, వీని రుచి, చెట్టునకు పండిన ఫలము యొక్క రుచితో సమానమగురా? ఫలములు జీవముతోనిండి యుండును. నిర్మలమగు రక్తము నిచ్చుచు రోగపీడిత మయిన దేహమునకు ప్రాణమును, బలమును, ఉత్సాహమును యిచ్చును.' పైవాక్యములు ఎడార్లుజన్మగారి గ్రంథమునుండి తీయబడినవి. వానియం దిమిడియున్న యథార్థమును నాకుగల యిరువదేండ్ల యనుభవమువలన గ్రహించితిని.

పైన వివరింపబడిన యభిప్రాయములను బట్టి మీరు (మహాత్ములవారు) ప్రస్తుతము భుజించుచున్న యాహారము స్థిరమయినదికాదని మననిచేయుచున్నాను. మొలకలు మొలచిన ధాన్యములు వండబడిన ధాన్యము లంత అస్వాభావికములును, అనారోగ్యకరములును కాకున్నను, పూర్తియగు నారోగ్యము నిచ్చునవి కావు. గోధుమలు బియ్యము కాయధాన్యములు మున్నగునవి పక్షులకును జంతువులకును తగిన యాహారము.



రములు కాని, మానవునికి తగిన యాహారములు కావు. మీరు ప్రస్తుతము భుజించుచున్న పదార్థములలో కెల్ల బాదంపప్పు ముద్దయును, కొబ్బరిపాలును అతిశ్రేష్ఠమయి యున్నవి. ఆహార విధానమందు యెట్టి మార్పులయినను తక్షణమే ఒక్కసారిగా ప్రయత్నింప బడగూడదు. ఎవరయినను ఆహారపద్ధతిని కృమ కృమముగానే మార్చుకో వలెను. మొట్టమొదటి ప్రయత్నములో కాఫీ, టీ, కోకో, మున్నగు ఉత్తేజకరములగు పానీయములను విడిచిపెట్టి, వానికి బదులుగా వేడినీరుగాని, లేక నారింజరసము, లేక నిమ్మరసమును వేడి నీటిలో కలిపిగాని, త్రాగుచుండవలెను. (2) రెండవ ప్రయత్నములో మిరపకాయలను వర్జించి అందుకు బదులుగా మిరియాల నుపయోగింపవలెను. (3) మూడవ ప్రయత్నములో చింతపండుకు బదులుగా నిమ్మపండు నుపయోగించవలెను. (4) నాల్గవప్రయత్నములో ఉప్పును పూర్తిగా విడిచి పెట్టవలెను. (5) అయిదవ ప్రయత్నములో పదార్థములను చమురులో వేగించుటకు బదులుగా నిప్పుమీద కాల్చవలెను. నీళ్ళలో నుడికించుటకు బదులుగా ఆవిరిలో నుడికించవలెను. (6) ఆరవ ప్రయత్నములో మొదట రాత్రిభోజనమును అటు తర్వాత మధ్యాహ్నాహారమును, అటుపిమ్మట ప్రాతఃకాల భోజనమును, తుట్టతుదకు, పగటిభోజనమును వండింపకుండ తినవలెను. కట్టకడపటి ప్రయత్నములో వంటపరికరములనన్నిటిని పూర్తిగా తీసివేసి మనస్త్రీలను వంటబాధనుండితప్పించవలెను. — పి. యస్. విశ్వనాథ ఆస్టార్ డి. ఏ. డి. యుల్ 25-6-21

## వంతులేనివిందు

1929 అగస్టు 24, 25, 26 తేదీలను బొలారం (హైదరాబాద్) పురమున జరిగిన ప్రకృతి వార్షికోత్సవమునకు విచ్చేసిన వారెల్లరకు మూడుదినములును రెండు పూటలను అపక్వ ఫల శాకాహారమే యొసంగబడెను. ప్రకృతి సిద్ధాంతమును బట్టి పదార్థభావశ్యము ఒకే భోజనము నం దవసరము లేకున్నను అపక్వపదార్థముల రుచిని వాటిని తయారుచేయు విధము చూపుటకును అతిథుల తృప్తికొఱకును, సామాన్యపు విందులందువలె నానావిధ భక్ష్యభోజ్యములు అతిథులకు నేతానందదాయకముగ విస్తృతముందు ఒడ్డనచేయబడి యుండెను. నానవేసిన సగ్గు బియ్యముతో కలుపబడిన కొబ్బరికోరు (తురుము) విస్తృతమునడమ అన్నమునకు బదులుగ మరబియ్యపుటన్నమును మించి మెరియుచుండెను. ఉప్పుకారము లెంత మాత్రము లేక కొత్తిమీర చేర్చి వాక్కాయలతో కలిపి నూరబడిన పెసర పచ్చడియును, కొబ్బరిపచ్చడియును బహురుచ్యములై యుండెను. కొబ్బరికోరు, గోధుమపిండి, కిస్ మిస్ పండ్లు, బాదముపప్పు కలిపి నీరుచేర్చుకుండ రుబ్బి యొకదినమున లడ్డులుగను, రెండవదినమున అప్పములుగను మూడవదినమున కజ్జకాయలుగను వడ్డింపబడెను. ఇవియు మామూలు లడ్డులు, అప్పములు, కజ్జకాయలను సర్వవిధముల బోలియుండి వీనికంటె సునేక రెట్లు రుచ్యమై యుండెను. వడపప్పు, నానవేసిన శనగలు, అరటిపండ్లు, బెక్రీ ఫలములు కిస్ మిస్ పండ్లు, నిమ్మచెక్కలు, కమలాఫలముల

జ్ఞానము, వాంఛితజ్ఞానము భోజనములో భాగములై యుండెను. శుద్ధోదకమును, వలయువారికి కొబ్బరినీరును పానీయముగ నీయబడెను. ఫలాహారము ఉపవాసతుల్యమును సామాన్యమునభవమునకు వ్యతిరేకముగ అతిథులందరునీయపక్వాహారమునే తనివిదీర భుజించి తృప్తులగుచుండిరి. బెజవాడనుండి సోదరీమణు లిరువురు పచ్చియాహారమును తెయారుచేయుటకు బొల్లారమునకు వచ్చిరి. అచ్చట సోదర సోదరీమణులకు పచ్చియాహారమును తెయారుచేయు పద్ధతి యలవడుటకు బెజవాడ సోదరీమణు లీ యాహారమును వారలచేతగూడ చేయించిరి. — పత్రికాధిపతి.

### మహాత్ముని పథ్యము.

గాంధీమహాత్ముడు (9-5-29 తేది మొదలు 9-6-29) వరకు నెలరోజులు అపక్వాహారమును భుజించి తమ యనుభవమును ప్రకటించెను. అపక్వాహారమును గూర్చి తమతమయనుభవములను వివరింపుచు ననేకులు మహాత్మునకు జాబులు వ్రాసిరి. 18-7-29 తేది యంగుయిండియాలో “యింతవరకు నాకు గలిగిన యనుభవమును బట్టి దీనివలన నాకెట్టి హానియును కలుగలేదని మాత్రమే నే నెఱుఁగుచున్నాను. ఈనెల 5 వ తేదిని చాక్లరు అన్నాగారు నాశరీరస్థితిని మిక్కిలి శ్రద్ధగాను సాకల్యముగాను పరీక్షించిరి. మొదటినుండియు నాశరీరస్థితి అన్నారీగారికి చాలా బాగుగ తెలిసియున్నది. ఇప్పుడు మీకు ఆరోగ్యస్థితి మిక్కిలి శ్రేష్ఠముగ నున్నది. ఇంతశ్రేష్ఠమగు ఆరోగ్యస్థితిని మీ రిదివర కెన్నడునుగూడ గలిగియుండలేదు.” అని చాక్లరు అన్నారీగారు నాకెరింగించిరి అని వ్రాసిరి. తరువాత

డాక్టరు ముత్తు, కల్లులు మేకారినకా మున్నగువారు వ్రాసిన గ్రంథములను జదివి పాలనుగాని నేతినిగాని పీనిని రెంటినిగాని అపక్వ పదార్థములతోపాటు వాడుచున్నచో శాకాహారము లందలి మాంసకృత్తులయొక్కయు కొవ్వులయొక్కయు ఆహార శక్తి యధికమగుననియు కొవ్వులు శీఘ్రముగా శరీరమందు లయమగుననియు వ్రాసిన వారి వాక్యములను విశ్వసించి “ఎవ రయినను యీ అపక్వాహారపద్ధతిని నిర్భయముగా నవలం బింపవచ్చునుగాని పాలను నెయ్యిని మాత్రము వదలివేయగూడ దని నిస్సంశయముగా తెలుపగలుగు చున్నాను” అని ప్రకటించిరి. ఇతరుల జాబులను జదివినపిదప మహాత్ము డీదిగువరీతిని యాహారమును భుజించుచుండెను. మొక్కలువచ్చిన గోధు మలు 8 తులములు; బాదంపప్పు ముద్ద 4 తు; పొట్టుతోనున్న బాదంపప్పు 1 తు; పచ్చికూరలు, దోసకాయలు 16 తు; ఎండు ద్రాక్ష, కిన్నెమిన్, కర్పూరము మున్నగునవి లేక తాజాపండ్లు 20 తు; తేనె 4 తు; నిమ్మపండ్లు 2. మహాత్ముడు తాను పాలనుగాని, నెయ్యినిగాని త్రాగకున్నను నితరులు అపక్వ పదార్థములతోపాటు దినమునకు  $\frac{1}{2}$  పానుపాలకు తక్కువ త్రాగకూడదనియు బోధించుచుండెను. మహాత్మునిజూచి 30 మందిగూడ అపక్వా హారపద్ధతి నవలంబించిరి. మహాత్ముడు మొదట నొక నెలరోజులు మాత్రము ఉష్ణగూడ వర్జించెనట. కాని అది ప్రమాదకర మని కొందరు వైద్యులు హెచ్చరించుటవలన బాదంగింజలకు ఉష్ణరాచి తినమొదలికెను. వారు దినమునకు 30 గ్రాముల ఉష్ణమాత్రము వాడుచుండిరట. మహాత్మునితో ప్రారంభిం

చిన 30 మందికూడ ఉష్ణము వాడుచుండిరి. మహాత్మునకు బంకవిరేచనము లారంభమైనవి. మంచమెక్కువలసి వచ్చినది. అందువలన మరల పక్వాహారములను తినుటమాత్రమేగాక మేకపాలనుకూడ త్రాగవలసి వచ్చినదట. పాలను త్రాగ నవసరము లేకుండగనే వ్యాధిని కుదుర్చుటకు డాక్టరు హీరాలాలు దేశాయిగారు సర్వశక్తులను వినియోగించిరట. విరేచనములలో బంకయును రక్తపుగురుతులును తగ్గించుటకు పెరుగు త్రాగవలసి వచ్చినదట. మహాత్మునకు బంకవిరేచనములు కలుగగనే వారి యనుచరులు కృమముగా పచ్చియాహారమును మానివేసిరట. బంకవిరేచనములు పట్టుకొనినను బాధయేమియు కలుగలేదనియు చాలమంది వైద్యులు పరీక్షించి బంకవిరేచనములు తప్ప మరేవిధమగు సనారోగ్యము లేదని యందరు నైకకంఠ్యముగ నుడివిరనియు మహాత్ముడు వ్రాసెను. అపక్వ పదార్థములు జీర్ణము కాకపోవుటవలన విరేచనము లయ్యెనని మహాత్ముడు తలచెనుగాని బంకవిరేచనము లగునప్పుడు బాధ లేకపోవుటయే స్వాస్థ్యసంకటమునకు గుఱుతను సంగతి తెలిసికొనలేదు. ఈసమయమందు ప్రకృతివైద్యు లెవరైన మహాత్ముని సమక్షముననుండి యుండినచో ఫలరసములను మానసిక శాక్రీరక విశ్రాంతి నొసగియుండినచో పక్వాహారమునకు మరల దిగవలసిన స్థితి పట్టకపోయెడిది. స్వాస్థ్యసంకట సమయములయందనేకులు వెనుకంజ వేయుచుందురు. ఆహార విషయమున మహాత్మునకు గృహీత యపజయమునకు మేమెల్లరమును మిగుల చింతిల్లుచున్నాము.

—పత్రికాధిపతి.

## అపక్వ శాకాహారము.

(శ్రీ బొడ్డాపగడ సుందర గోపాలరావుగారు.)

ఆరోగ్యవంతునకు వ్యాధిగ్రస్తునకు త్వరితముగ జీర్ణమగునవి విటమినులు విస్తారముగ గలిగిన వదారములే. పక్వాహారముకంటె నిష్పస్పర్శ తగులనిఫలములు, కూరలు మున్నగునవి నతిత్వరితముగ జీర్ణమగును. అగ్నివ్యర్థవలన నజీర్ణముకలుగును. పచ్చని ఆకులలోను మొలకలెత్తు ధాన్యములోను లేత కాయగూరలలోను సారవంతమైన ఫలములలోను విటమినులు కలవు. ఒకసారి ఆహారమునకు ఎవరిగుప్పెడుతో వారు నానబెట్టుకొన్న గోధుమగింజలుగాని మఱియే తినలేని కాయధాన్యముగాని ముడిపప్పు జాతిగింజలతో సామాన్యముగా మూడుభాగముల కొకభాగము కలిపి నానబెట్టి తినిన ఆకలితీరును. పుష్టిగనుండును, తృప్తిగలుగును, వంట వలన ధాన్యము కాఠిన్యమువీడి మెత్తగా మారునట్లు ధాన్యములు గింజలు నీటిలో నానబెట్టుటచే మెత్తబడుచున్నవి. ధాన్యములను నీటిలో 12 గంటలకాలము నానబెట్టి వాటి నా నీరుపోవునట్లుగా బట్టమీదగాని రంధ్రములుగల బుట్టలో గాని 12 గంటలు ఆరబెట్టిన మెత్తబడును. కొన్నిగంటలకు మొలకలు పొడుచుకొని వచ్చును. మొక్కలు వచ్చుచుండగా భుజించిన బహు స్వాదుగాను మధురముగాను ఉండును. కొబ్బరికాయ పరిపూర్ణమైన ఆహారమైనను దీనిని ఆహారముగా నలవాటు చేయుటకు ప్రయత్నించువారు మొదట

చిక్కోపోయి పట్టుదలమీద తిరిగి శరీరములో కండలను పెంచి యథాస్థితిని జెందుచున్నారు. మనుజుల జీర్ణకోశములోని నరములకు కొబ్బరిలో తీవ్రముగా కేంద్రీకరింపబడి నిమిడింపబడియుండు పదార్థములన్నిటిని గ్రహించుటకు నేర్పుగలుగు వరకును కొబ్బరి ఘోదలైన ఏకాహరములవాటు చేయువారు చిక్కోపోవుచుందురు, ఇదిగాక కొండరి దేహములయందు విరేచనములు, జ్వరములు మొదలగు స్వోర్థస్థ సంకటములు గలుగుచుండును. దీనివలన జనులకు అసౌఖ్యము, భీతి, బాధ జనించును. జనులు జడిసి మరల వండినపదార్థములనే తినుచుందురు. కొబ్బరిని క్రమముగా వృద్ధిపరచి ఇతరవస్తువులను రోజులు గడచినకొలది క్రమముగా వదలివేసినచో తుదకు కొబ్బరిని నిలుపుకొని తక్కినవస్తువులను, ఏవిధమైన బాధలు మూర్ఖులులేక దేహమును సుఖముగాఁగించి, వదలివేయ సామర్థ్యముకలుగును. గోధుమలు పెసలుగాని శనగలుగాని మఱి యేయితర ముడిపప్పుగింజలుగాని మూడుపాళ్ళు గోధుమలు ఒకపాలు పప్పుజాతులు నానబెట్టి కొబ్బరికాయ మొదలగు చమురుగల పదార్థములలో కలిపి లేతకూరగాయలు పువ్వు అతోనుండునవి పాదునుండి అప్పటికప్పుడు కోసికొనివచ్చి పై వాటితో బాగుగానమలి తినినప్పుడు బహు ఆనందముగా నుండును. అరటిపండ్లు తినినతరువాత నారింజగాని మరియు ఆయా కాలములలోదొరకు రసవంతమైన ఫలములను భుజించిన ఆకలితీరును. సంపూర్ణ తృప్తి గలుగును. పక్షులవలెను, కోతులవలెను ఆకలికలిగినప్పుడు ఎన్నిసారులు కావలసిన అన్ని

పర్యాయములు కడుపునిండునంత తృప్తిగాదినవచ్చును. పని యధికముగ చేయువారు నధికముగను, పనిలేనివారు తక్కువ గను తినవచ్చును. అపక్వశాకాహారము ప్రారంభించుకాలములో తరుచుగా తినవలసివచ్చినను క్రమముగా ఆహారము వుచ్చు కొనవలసిన సంఖ్య తగ్గుటయేగాక ఆహార పదార్థములలోని అనేకత్వముతగ్గి క్రమముగా ఏకాహారములోనికి వచ్చి అట్టి యాహారమునే నిలుపుకొనదగు సామర్థ్యము కలుగును. ప్రారంభించునపుడు కాయధాన్యములు, కూర పండ్లు కొబ్బరి మున్నగువానిని కొంతకాలము తినుచు అభ్యాసముపెంబడి కొబ్బరిక్కాయమాత్రమే తిని జీవించవచ్చును. కొబ్బరికాయ యందు శరీరమునకు కావలసిన పోషణపదార్థములన్నియు నున్నవి. నేను చూడు పిడికెడులు గోధుమలు, పిడికెడు శన గలుగాని పెసలుగాని బటానీలుగాని నీటిలో నొకరాత్రి నానినతరువాత కొబ్బరిముక్కలతోగాని చమురు పప్పుజాతు లతోగాని పొట్లకాయ, ఆనపకాయ, బీరకాయ, గుమ్మడి కాయ, దోసకాయ మొదలగు కాయగూరలతోను, చుక్క కూర, గోంగూర, బచ్చలి, చింతచిగురు, వెన్నవెదురు, తోట కూర మొదలగు ఆకుకూరలతోను, అరటి, నారింజ నిమ్మ మొదలగు పండ్లతోను భుజించి తృప్తిగలిగి యానందము చున్నాను. నారింజ, నిమ్మ, దబ్బ మొదలగు ఫుల్లనిపండ్లను అడ్డముగా రెండుపక్షములుగా తరిగి ఆడిప్పలలోని రసమును కిలమూరని గిన్నెలోపిండి గింజలుతీసివేసి అరటిపండ్లు పిసికిన పెరుగువలె తియ్యగాను ఫుల్లగాను గట్టిగట్టిగాను పల్చపల్చ



గానుండి నాలుకకు పెరుగువలె రుచిగానుండును. అపక్వా హారమువలన సకలవ్యాధులు కుమరును, వ్యాయామచికిత్స, జలచిత్స, సూర్యకిరణచికిత్సలు మున్నగునవి యనవసరమే యగును. అపక్వాహారమును ప్రారంభించువారు పక్వాహారమును పూర్ణముగ మానేరరు. మూడుదినములైనను పక్వాహారమును త్యజించి, నానవేసిన కాయధాన్యములు పప్పుజాతి గింజలను తయారుచేసికొని కొబ్బరి, కూరకాయ ఫలములతో ఉదయం, సాయంకాలము పక్వాహారము భుజించువేళల యందు ఆకలితీరునట్లు తినుచుండవలెను. ప్రారంభదశయందు అపక్వాహారము త్వరలో జీర్ణమైపోవునుగాన మధ్య మధ్య ఆకలిగాని నీరసముగాని మరియేవిధమగు విపరీతమగుమార్పు గాని కనపించినచో ప్రతిపర్యాయము యేదోయొకరకము ఫలముగాని శాకముగాని, వేరుశనగ బాదం మొదలగు చమురు పదార్థములనుగాని ప్రత్యేక ప్రత్యేకముగ గాని రెంటింటిని చేర్చిగాని ఆకలితీరులాగున నీరసముపోవులాగున భుజించుచుండవలెను. ఇట్లు నర్చుచుండిన 2 దినములలో ఏమార్పులులేక ప్రతితత్వమునకు సూతనాహారము సరిపోవును. ఇతరచికిత్స లవసరములేదు. ఆహారమును తూచుకొని, కొలుచుకొని తిన నవసరములేదు. ఆకలితీరి తృప్తికలుగువరకు నాలుకకు రుచికనుపడునటుల ఎవరియిష్టానుసారము వారు ఆహార పదార్థములను హెచ్చుతగ్గులుగ మార్పుకొనుచు జీర్ణశక్తినికనిపెట్టి ప్రవర్తించవలెను. ఆహారపరిమాణము వయస్సు, పని, కాలభేదమునుబట్టి మారుచుండును.

## సాత్త్వికాహారవిచారణ

(శ్రీ రాజయోగీంద్రులు, హఠయోగాశ్రమము యేశుగవానిలంక)

శ్రీ॥ శ్రీవరాక్షసుచే స్వతస్సిద్ధమైన  
దివ్యతరమగు మానవ ♦ దేహ మిట్లు  
వికటమొనరించి వెతగాంచు ♦ వెర్చులార!  
యితరజీవులవలెనైన ♦ బ్రతుకరాదె? 1

అ॥ వె॥ పసితనమున నోట ♦ పండ్లు లేనప్పుడు  
పాలు తల్లివలన ♦ బడయుటొప్పు  
గాని మనుజులెల్ల ♦ కఠినులై గడుసాధు  
జంతువులను హింస ♦ జేయదగునె? 2

శ్రీ॥ మహి ఋషిప్రోక్తమా దివ్య ♦ మార్గములను  
కల్లులుగ నెంచు పరమదు ♦ మ్మర్శులార!  
సహజజీవితమునగల్గు ♦ మహిమజూచు  
భాగ్యమేనాటికైనను ♦ బడయగలరె? 3

శ్రీ॥ నిమ్మ నారింజ దబ్బి దా ♦ నిమ్మలాది  
చర్మమున జేదుగల ఫల ♦ జాతులెల్ల  
విషయుతముగాన జ్ఞాను లీ ♦ విషయ మెరిగి  
పరిహరింపంగ వలయు నీ ♦ ధరణియందు. 4

శ్రీ॥ జీడి, మామిడి, నేరేడు, ♦ చింత, వెలగ,  
తాడి, మారేడు, జామ, బ ♦ త్రాయముదలు  
జగతి తామసమగు ఫల ♦ జాతులెల్ల  
వదలవలయు ననారోగ్య ♦ వంతు లెపుడు. 5

క॥ ధారుణి, టెంకాయవలె

సారతరంబై మనోజ్ఞ ♦ సంశోభితమై

ధారుణి కదళీ ఫలమొక

తే రహివహియించునంచు ♦ నెరుగుడి సుజనుల్. 6

గీ॥ వస్తుతత్త్వంబు గుర్తించి ♦ వానిలోని

సహజ సాత్త్వికములనెల్ల ♦ సంగ్రహించి

తినటకలవడి మితభుక్తి ♦ తీ రెరింగి

బ్రతుకనేర్చిన వాడెవో ♦ భాగ్యశాలి. 7

గీ॥ సాత్త్వికాహారమే సదా ♦ సమయ మెరిగి

భుక్తిగాగొన్న నరులకు ♦ బుద్ధిబలము

శుద్ధరక్తంబు వీర్యంబు ♦ సుందరంబు


వృద్ధిగాంచుచు యోగసం ♦ సిద్ధి గలుగు. 8

గీ॥ రాజయోగిండు లీపద్య ♦ రత్నములను

జగతి బొల్లాపురమ్మున ♦ జరుగు ప్రకృతి

సభ సభిష్ఠించు మానవ ♦ సత్తములకు

వినగదెల్పిరి నేడిట్లు ♦ వీనులలర. 9

 మధురరస ఫలములన్నియు సాత్త్వికములని శాస్త్రజ్ఞులలో ననేకుల యభిప్రాయమై యున్నది. శ్రీరాజ యోగింద్రులు మధురఫలములైనను చర్మమున చేదుగల వన్నియు తామసములైనవని తెలుపుచున్నారు. వారు దేహమనస్సుల సనేక కఠోరసాధనలకు లోనుజేసి ప్రకృతి తత్వపరిశోధనల జేయుచున్న సాధకోత్తములు. వారి పరిశోధనాఫలితములను కాదనజాలకున్నాము. కేవలము అరటిపండుమాత్రమే తిని

యుండగల్గుట యొకానొక ధీరవర్తనకే సాధ్యమైయుండును. అటులుండగల్గినవారెల్లరు వందనీయులే. ఇంగ్లండులో అనుజర్మని శాస్త్రజ్ఞుడును కొబ్బరి యాహారమొక్కటియే చాలునని తన “నిర్విచార భావిజీవన” మనుగ్రంథమున వచించెను. ఏది యెటులున్నను విషయలోలత విరివిగ వ్యాపించుచున్న యిక్కలమున అనహజములును దుష్టములునుగూడ నాహార పానీయములగున్నిటిని వీడి వండని ఫలాదియాహారమును, శుద్ధజల పానీయమును గ్రహించుచుంటిమేని అన్మదాదులజన్మ సాఫల్యమునకింతమాత్రమే చాలియుండునని తోచెడిని.-పత్రికాధిపతి.

### పచ్చియాహారానుభవము—ఒక జాబు.

బొల్లాపురం (దక్కను) వాస్తవ్యులగు శ్రీముత చి. గంగన్నగారు అప్పడప్పడు పచ్చియాహారమును కొన్నిరోజులు భుజించుచు, నీరసము అతృప్తి కలుగుచుండినందున మానివేయుచుండిరి. 1929 జూలై నెలలో ప్రకృతికార్యాలయమునకు విచ్చేసి పచ్చియాహారమును భుజించి తృప్తులై, యాహారమును అభ్యాసకులు ప్రథమమున నీరసమును అతృప్తియు గలుగకుండునటుల తయారుచేసికొని భుజించుమార్గ మెరింగి యిరోజు వరకు నటులే భుజించుచున్నారు. వారు తమయానుభవ మీదగువతీరున 28-10-29 వ తేదిన నొకజాబు వ్రాసియున్నారు.

“ఆర్యా! నేను పచ్చియాహారము మొదలుపెట్టి ను మారు మూడుమాసములైనది. మొదలు మొదలు కొన్ని రోజులవరకు దేహము శుష్కించి నీరసము గ నుండెను. కాని

రాను రాను శరీరములో బలము, మెదడుకు చల్లదనము, పని యందు పట్టుదల, అలసట లేకపోవుట, కొంచె మాహారముతో తృప్తిపొందుట మొదలగు సుగుణములు కలుగుచున్నవి. పక్వాహారములను చూచుటకై నను యిష్టములేక ఫలాహారముతోనే తృప్తికలుగుచున్నది. ఇప్పుడు ఫలాహారము రెండు పూటలే చేయుచున్నాను. పగలు ఒంటిగంటకు, రాత్రి 8 గంటలకు. పగటిభోజనము సగము టెంకాయ నాలుగు అరటిపండ్లు రెండు నారింజపండ్లును రాత్రిపూట సగము టెంకాయ 4 ఖరూరపండ్లు కొన్ని నానవేసిన శనగలు లేక పెసలు లేక గోధుమలును తినుచున్నాను. ప్రతిదినము పొద్దున 6 గంటలకు 30 నిమిషములు ఒకలింగస్నానమును సాయంత్రము 6 గంటలకు 30 నిమిషములు ఒక లింగస్నానమును చేయుచున్నాను."

వేరుశనగ పథ్యము - కుమ్మరొగ సేవారణము.

1929 జనవరి "జర్నల్ ఆఫ్ ది క్రిస్టియన్ మెడికల్ ఎసోసియేషన్ ఇన్ ఇండియా" యను పత్రికలో ఇస్లామూర (సతారా) నివాసియుగు డాక్టరు యఫ్. డి. ఇల్లినీ యం. డి. గారు చర్మముయొక్క పైపొరలోనికి వేరుశనగనూనెను ప్రతిదినము ఇంజక్షనుచేయుటవలనను, లోపలికి త్రొగుటవలనను అనేకులకు కుమ్మరొగ కుదిరినదని తెలుపుచున్నారు.

కావున ఆరోగ్యధర్మముల నవలంబించుచు కేవలము పచ్చి పప్పును భుజించుచుండిన నిశ్చేషముగ రోగనివృత్తియగును గదా? ప్రకృతి చికిత్సకులు కుమ్మరొగులకు పచ్చి వేరుశనగపప్పు నగూడ విధించి ఫలితముల దెలుపబ్రార్థితులు. -పత్రికాధిపతి

## ప్రాణవంతముగు నాహారము.

కీర్తయిత కే, ఎల్. కర్మగారు బి. ఏ., బి. ఎల్. ఖైదుగొట్టినాండి

గాంధీ ఉపాత్మ్యము వ్యాసిన లేఖకు సంగ్రహము.

అవకాశహారమే ప్రాణవంతముగు నాహారము.

ఆహారమును సహజసిద్ధిలోనే భుజించునట్టి పదార్థి యెంత మాత్రమును నూతనవిషయము కాదు. అమెరికా దేశీయు డగు డాక్టరు సి. ఇ. పేజిగారు 1860 లోనే “క్షయమున్నగు వ్యాధులకు ప్రకృతిచికిత్స” యను శీర్షికక్రింద వ్యాసిన గ్రంథములో మిక్కిలి పట్టుదలతో నీపద్ధతిని ప్రోత్సహింపరచెను. ఈ విషయమునుగూర్చి ప్రత్యేకముగు నొక ప్రకరణమే దానియందు కలదు. దీని కతడు సహజాహారమని పేరు పెట్టెను. అచ్చటినుండియు నీ సప్రాణాహారసిద్ధాంతము మందముగనే యైనను అభివృద్ధి నొందుచునే యున్నది. ప్రకృతిచికిత్సనుచేయువా రందరును యితరఆహారపదార్థములతోపాటు సప్రాణపదార్థములనుకూడ తినవలెననియే బోధించుచుందురు. ప్రకృతిచికిత్సకులలో జగత్ప్రసిద్ధినిబడసిన ప్రొఫెసరు ఆర్నాల్డు ఎహరెటుగారు సహజాహారమునకు ఆమరహితాహారము (మ్యూకనులెను-డయిటు) అని పేరుపెట్టెను. ఈఆహారమును తినుటవలన శరీరమునందలి టిస్యూలలో చీము (మ్యూకను) మున్నగు మలినపదార్థములు కలుగనే కలుగవు. “అవుడవు డుపవసించుచు యీ సప్రాణాహారమునుతినుచున్నచో శరీరము నందుగల రోగకారకపరిస్థితులు అతిశీఘ్రముగానే మారి పోవునుగాన అసాధ్య వ్యాధు లనబడునవిగూడ కుదురును” అని ఎహరెటుగారు వ్యాసరి. “కాని ఈయాహారమును గైకొన

నారంభించుటకు ముందు క్రమక్రమముగా అదివరకున్న పక్ష్యాహారపద్ధతులను మార్పుకొనుచు చివరకు సంపూర్ణముగా సప్రాణాహారపద్ధతిని ప్రారంభింపవలెను. గాని ఒకేసారి మార్చి వేయుట ప్రమాదకరము. కొందరికి వ్యాధికుదురుటకు స్వల్పమగు మార్పుచేసిననే సరిపోవునపుడు గొప్పమార్పు నేల చేయవలెను." అని యిత డడుగుచున్నాడు. "మహాన్నత ధర్మమును స్వల్పముగా ననుష్ఠింప నారంభించిననుగూడ మహాభయమునుండి రక్షణకలుగును" అని శ్రీమద్భగవద్గీతయే మనకు బోధించుచున్నది. శత్రువుయొక్క శక్తిని సరిగా గ్రహింపకపోవుట యెన్నడును మంచిపద్ధతికాదు. మన విషయము లో మనశత్రువుమన ఆత్మలో నొక భాగమే యై యున్నది. చిరకాలమునుండి ఆహారపానీయముల విషయమున మనము చేసుకొనుచున్న అలవాటే ఆ ప్రబలశత్రువు. ఏకదీక్షగా నూతనపద్ధతి నవలంబించినచో సంపూర్ణముగా వికసించిన ఆత్మలకు తప్ప తక్కిన సామాన్యుల కందరికిని నిరుత్సాహమే కలుగును గాననది చాలహానికరమగు సాధనము. "అన్నిజీవులును స్వస్వభావానుగుణ్యముగనే జీవించుచుండును గాన కఠిననియామాచరణము ఫలప్రదము కాజాలదు" అని ఛాగవద్గీతయే బోధించు చున్నది. అవి మన స్వభావములును సంస్కారములును వాసనలును మనలను నడిపించుచుండునే గాని మనము వానిని నడిపించుటలేదు. "మనలోపములను సంస్కరింపగలవు. అచింత్యాద్భుత శక్తిగలవాడు పరమేశ్వరు డొక్కడే గానవునీతుడు కాగోరువాడు పరమేశ్వరునే ఆశ్రయింప.

వలెను" అని గూడ భగవద్గీతలోనే యున్నది. సౌఖ్యపరిత్యాగమునకు సామాన్యజనులెన్నడును ప్రయత్నింపనే ప్రయత్నింపరు. కాన త్యాగ మహిమను వారు సరిగా గ్రహింపజాలరు. సౌఖ్యత్యాగము కడునులభమనియును అందువలన లాభము కలదని తమకు సమ్మతము గలిగినచో తాము తప్పక దాని నవలంబింప గలుగుదుమనియును యింద్రియములకు దానులగు వారు దంభోక్తులనుగూడ పలుకుచుందురు. ఆంగ్లవైద్య విధానము ననుసరించుచున్నవారిలో గూడ కొందరు సప్రాణాహారమునే తినవలెనని ప్రోత్సాహ పరుచుచుందురు. "జీవించుటకు సరియైనపద్ధతి" అను గ్రంథమును వ్రాసిన డాక్టరు లియోనార్డు విలియమ్సుగారు సప్రాణాహారమును సమర్థించిరి. "నిర్జీవాహార (పక్వాహారము) పరిమాణ మెట్టిదైనను సప్రాణాహారమును తినెడువారు ఆరోగ్య కరముగను సుఖకరముగను జీవించుటకు దాని నత్యల్పముగా తినిననే చాలును, ఏలననగా స్వల్పముగు సప్రాణాహారమును తినుటవలననే మనకు కావలసిన విటమినులు మున్నగు ముఖ్య పదార్థము లన్నియును సమృద్ధిగా లభించును. గాన సప్రాణాహారమును తినెడువారికి ఆహారపరిమితి చాలతగ్గిపోవును" అనివిలియమ్సుగారు వ్రాసిరి.

నేనుగూడ నపుడపుడు సప్రాణాహారమునే తినుచుండుట వలన అది చాల శ్రేష్ఠమైనదని గ్రహింపగలిగితిని.

బాగుగా వండిన అరటిపండును మెత్తగా పిసికి ముద్దచేసి దానిలో పొట్టుతో విసరబడిన గోధుమపిండిని కొద్దిగా చేర్చి కొబ్బరికోరునుగూడ కలుపవలెను. దానిలో యెండు చామ



ముగా జీవింపగలుగుచుందురు. అట్టి జీర్ణశక్తి లేనివారు యీ మృతాహారమును గూడ కొద్దిగానే తినవలసి వచ్చునుగాన వారు కృశించి పోవుచుందురు. కావున ఈమృతాహారమునకును సప్రాణమగు నపక్వాహారమునకును ఎట్టి సామ్యమును లేదు. అపక్వాహారమును మిక్కిలి కొద్దిగా తినిననుగూడ మనుష్యులెన్నడును కృశించిపోరని పెక్కువత్సరములనుండి మిక్కిలి హెచ్చుమంది కీ యాహారమును పెట్టించి పరీక్షించి బాగుగా నిర్ధారణచేసియే యున్నారు. అపక్వాహారమును మిక్కిలి కొద్దిగా తినినను శరీరమునకు కావలసినశక్తి నది యొక సగ గలిగియే యుండును.

“అపక్వాహారమును నే నదివర కెన్నడును తినలేదు గాన కొత్తలోనేను పశ్చయొక్కయు ధాన్యముల యొక్కయు పరిమాణమును సరిగా నిర్ణయింపజాలక పోతిని.” అని డాక్టరు పేజీగారు వ్రాసిరి. “మీరు ఒకగిన్నెడు ధాన్యమును తినుచున్నా”మనివ్రాసితిరి. నాభర్త దానిలో సగము మాత్రమే తినును. నే నింకను తక్కువగా తిందును, మేము తాజాపళ్లను మాత్రము మీరు తినుచున్న వానికంటె చాల హెచ్చుగానే తినుచుందుము. బాదంపప్పు కొబ్బరి మున్నగువానిని (నట్లు) మిక్కిలి హెచ్చుగా తినినచో అజీర్తిచేయును. కొన్ని పచ్చి కూరలను గూడ తినుచుండవలెను ” అని ఒక సోదరీమణి డాక్టరు పేజీగారికి వ్రాసెను. ఆమె కుటుంబమువారందరును చాలకాలమునుండి అపక్వాహారమునే తినుచున్నారు.

“అపక్వాహారమువలన నద్భుతమగు మేలుకలుగు

చున్నది. ఇంతటి గొప్పలాభము కలుగునని నే నెన్నడు ననుకొని యుండలేదు. ఆరోగ్యవంతులగు వారీయాహారమును తినినచో వారి యారోగ్యము మరింత అధికమగును. అంతకు పూర్వము మానసిక శారీర దౌర్బల్యము లేవనిన నున్నచో అవియున్నయును తొలగిపోవును. కిళ్లనొప్పులు మున్నగు వాధులతో నేను చిరకాలమునుండి బాధపడుచుంటిని. నాబిడ్డలు తరుచుగా పళ్ళిపోటు వలనను అప్పుడప్పుడును చెవిలోపోటు వలనను బాధ పడుచుండెడివారు. ఏమాత్రము చలిగాలి తగిలినను నాకు జలుబుచేయు చుండెడిది. ఇప్పుడు మాకుటుంబము వారిలో నెవరికినిగూడ నెట్టిబాధలును కలుగుటలేదు” అని ఆమెయే మరియుక సారి పేజీగారికి వ్రాసెను. రోగములను బట్టి ప్రకృతిచికిత్సలోను ఆహారము లోనుగూడ మార్పుచేయు చుండవలెను. సప్రాణాహారము తినుటవలన నేవో కొన్ని వ్యాధులు మాత్రమే కుదురునని యెవరును భావింపగూడదు. మందులటువంటివి గాని సప్రాణవదార్థము లటువంటివి కావు. సప్రాణాహారము వ్యాధిని కుదర్పదుగాని శరీరస్థితినే మార్చివేయును. అందువలన వ్యాధిని కలిగించెడు విషవదార్థము లేవియును శరీరమున నిలువజాలవు. రక్తమును టిస్యూలును పరిశుద్ధము లగును. ఇది క్రమక్రమముగా జరుగును. చాల కాలమునుండి జీర్ణించియున్న వ్యాధులు గలవారు కొన్ని వత్సరములపాటు దీనిని తినిన పిమ్మటనేగాని వెంటనే గుణము కనబడదు. వారందువలన విసుకుచెంది మానివేయగూడదు. ఎప్పటికైనను

శాశ్వతమగు గుణము సప్రాణాహారమువలననే క  
కాని మందువలన నెన్నిటికిని కలుగదని రూఢిగ నవ

“సప్రాణమగు నవయవవర్గముగాని గాలిల  
భాగముగాని చాల మందముగానే పెరుగుచుండును.  
నదివరకు కలిగిన నష్టము పూర్తియగుట గూడ నెవ  
జరుగుచుండును. కావున పునర్నిర్మాణము నెమ్మదిగ  
గుట ప్రకృతినహజమయి యున్నది. కావున ఆ  
విధానజ్ఞులు మున్నగువారు మందుల నిచ్చి మంచినుండ  
నకో చెడుగునుండి మంచికో శీఘ్రవరివ త్తనము కలు  
చేయుట ప్రకృతిధర్మమునకు విరుద్ధమని దీనివలననే  
చున్నది.” అని యొకప్రకృతిసిద్ధాంత పారంగతుడు  
వ్రాసినది డాక్టరు పేజిగారు ప్రకటించిరి.

వ్యాధులను కదుర్చుటకును, ఆరోగ్యమును  
దించుటకును తగిన అతిబలిష్ఠమును అతినహజమున  
సప్రాణాహారమునందు మాత్రమే కలదు. వ్యాధులను  
టకు మొదటిసాధనము ఉపవాసచికిత్స. అంతకంటె  
మయినది సప్రాణాహారచికిత్స. కావున వ్యాధులు  
సప్రాణాహారమును మితముగాను సర్వయోగ్యతని తి  
సంపూర్ణారోగ్యమును బడయుట కుత్తమ సాధన  
యును లేదని నుడివి నే నీ లేఖను ముగించుచున్నాను

## వాగ్భటుని భోజనపద్ధతి.

ఏవదార్థమైనను మోతాదుగా భుజింపవలెను. ఈమోతాదు జాతరాగ్నిదీపనము కలిగించును. తినగలిగినంతలో గురువదార్థములు సగమే తినవలెను. లఘువదార్థములు ఇక తినలే మిన్నంత యధికముగా తినగూడదు. మూడువంతులు తినవచ్చునని భావము. మోతాదునకు తక్కువగా భుజింపగూడదు. దానివలన బలము, ఓజస్సు, వృష్టి యివి నశించును. సకలవాతవ్యాధులును గూడ కలుగును. అతిమాత్రముగా భుజించిన వాతపిత్తకఫములను ప్రకోపింపజేయును. దీనివలన అలసకము, విసూచిక అను వ్యాధులు వుట్టును. వానివలని బాధలు ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రాణాంతకములు గూడ నగును. పదార్థములను అధికముగా భుజించుట యొక్కరే దోషము కాదు, అప్రీయపదార్థములు, కడుపుబ్బరమును కలిగించునవి, సరిగా పక్వము గానివి, గురుగుణములు, రూక్షములు, చల్లబడిపోయినవి, అశుచిగా నున్నవి, విదాహకరములు, ఆరిపోయినవి నీళ్ళలోనున్నవి, అగు పదార్థములు గూడ జీర్ణములుకావు. శోకము శోషము మిక్కుటమగు ఆకలి, భయము మున్నగునవి కలయవుడుగూడ తినిన వస్తువులు జీర్ణములు కావు. భోజన మయిన వెనుక అది అరగక పూర్వము మఱి భుజింపగూడదు. ఆకాలమున కొలదిగ గాని, అధికముగ గాని భుజింపగూడదు. మలమూత్రములు

బాగుగా వెడలినతర్వాత హృదయము నిర్మలమై యుండునవుడు, వాతపిత్తకఫములు స్వస్థానమునందే యుండునవుడు, త్రేసువులు లేనప్పుడు, బాగుగా ఆకలియగుచున్నవుడు, జాతరాగ్ని పదార్థములను జీర్ణముచేయ నమర్థమై యున్నవుడు శరీరము తేలికగా నున్నవుడు భుజింపవలెను. అట్టి భోజనకాలమున స్నానాదికమువలన శుచియై, ఏకాంతస్థలమునఁ గూర్చుండి పితృదేవతలు, బాలురు అతిథులు వీరిని తృప్తులను గావించి తాను పెంచుచున్న పశుపక్ష్యాదులుగూడ ఆహారము పెట్టబడుట యొరింగి మనశ్శుద్ధిగలిగి, నిందచేయకుండ, మాట్లాడకుంట ద్రవబహుళమును తనకు హితమైనదియు, తన యందు భక్తి కలిగినవారు పెట్టినదియు, నగు నాహారమును భుజింపవలెను. కుక్షి నాల్గుభాగములలో రెండు భాగములను ఆహారపదార్థములచేతను, ఒకభాగము ఉదకాదిద్రవపదార్థములచేతను నిండింపవలయును. నాలుగవభాగము కాళీగా నుంచవలెను. భోజనమయిన వెంటనే చదువుట, నడచుట, పరుండుట, ఎండలోనుండుట, అగ్నికి నమీషమున నుండుట, వాహనములను ఎక్కుట, ఈదుట, దొటుట మున్నగునవి చేయగూడదు.

# ఫలములు, జీవసత్తా సిద్ధాంతము.

( Fruits and the Vitamine Theory. )

( డాక్టరు ఇ. లాంగ్ మన్ రాడ్ వెల్, న్యూయార్క్. )



ఆతిపురాతనములగు సత్యములు మిక్కిలి యుపయుక్తమును, విస్పష్టమునగు నూత్న మార్గమున తిరుగ నిర్ధారణ చేయబడుచున్నవి. జీవసత్తనుగూర్చిన సిద్ధాంతమిట్టిదియె. జీవసత్త లేక పాణిసత్తయనునది మూడుతరగతులుగ విభజింపబడియున్నది. 'ఎ' తరగతి, 'బి' తరగతి, 'సి' తరగతి. ఆరోగ్యమును తిన్నగ తులతూగజేయునట్టి స్వచ్ఛములును, ప్రధమములునగు పాణిసత్తలు భోజనపదార్థముల యందుండవలసినంత యుండకపోవుటచేతనే వ్యాధిబాధలు సంభవించుచున్నవని యాధునికశాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. 'ఎ' తరగతి కొవ్వును, 'బి' తరగతి థాన్యములు, పిండి, చక్కెరయును, 'సి' తరగతి పండ్లు, పచ్చికూరగాయలును నైయున్నవి. పాణిసత్తావిషయమున నాగ్రయబడిన నూత్నగ్రంథమగు హెర్బర్టాగ్మార్ బెర్గగారి పుస్తకముయొక్క విమర్శకు డిట్లు చెప్పినాడు. "స్థిరబుద్ధిగల పరిశోధకుని దృష్టియందేవైనను పథికుని దృష్టికి పాణిసత్తలు కేవలమింద్రజాలమువలె నున్నవి. ఏమన నవి యేమియు ఫలముకొరకయే మనకొకింతయిచ్చుట కొప్పుకొనుచున్నవి. ఈనూత్నిపథ్యవిధానమున నింద్రజాలమేమియులేదు. ఈవిధానము వర్తకులవద్దనుండు ఆహారపదార్థములన్నిటిని తినకుండనుండునట్లు మనుష్యుని కాపాడుచున్నది. పథ్యవిధానవేత్త జీవసత్తాసిద్ధాంతము నానందముతోడ నంగీకరించును."

వలనన నది యుత్తమోత్తమమును సంపూర్ణముగా నగోచర  
 మునగు సిద్ధాంతమైయున్నది. ఇది విసిగియున్న ప్రజల యభి  
 రుచిని కడలించి హాపులలో నెచ్చటకుజోయిన నచ్చట ప్రత్య  
 త్తుచుగూచు వదనల తీరియున్న డబ్బీలలోని యాహారముల  
 యంతరార్థమునుగూర్చియు 'సి' తరగతియాహారమే యారో  
 గ్యప్రదమగుటకు కారణమును గూర్చియు యోజించునట్లు  
 చేయుచున్నది. జీవనతా సిద్ధాంతమును కేవలశబ్దార్థము ననుస  
 రించియే స్వీకరించినచో మోసమునకు లోనగుదురని తెలుపు  
 నట్టి హెచ్చ. రెన్ పీచర్ గారి పక్షపత్తికలోని వ్యాసమునుండి  
 కొంతభాగమిట నుబాహరించుచున్నాము :— “జఞ్తుసంబం  
 ధములగు (మాంసాది) పదార్థములలోఁ జీవనత్తలు సుస్థిర  
 ములుగావు. అవి వివిధభేదములతో గూడియుండును. అంతి  
 యేగాక జఞ్తుసంబంధ పదార్థములు జీవనతాభాగములను  
 శీఘ్రముగా గోల్పోవుచున్నవి. “ఈమాంసాదులలోని జీవ  
 నత్తలు జఞ్తువులు జీర్ణించుకొనిన పిమ్మట శేషించినవియే  
 గాని సంపూర్ణములుగావను సంగతి విశదమే. జీవనత్తలను  
 నిర్మించునట్టియు, వర్ణిల్లజేయునట్టియు నిగూఢశక్తి వృక్షజాతి  
 యందే యున్నది. జఞ్తుమాంసాదులలో నెంతమాత్రము  
 లేదు అని భావము. “జఞ్తువులు తమ యాహారమును  
 జీర్ణము చేసుకొనుకాలమున నీజీవనత్తలు విభజింపబడి మొదటి  
 ప్రభావమును పోగొట్టుకొనును. “ఇందుకు దృష్టాంతము  
 చూడుడు. అమెరికాయందలి పేదలగు జనులయొక్క అహా  
 రమున చాలభాగము నాక్రమించుకొనిన పందికొవ్వలో  
 సాధారణముగా జీవనత్తలు లేనేలేవు. పందికొవ్వకు గాలి

తగులుటచేత నదియు నట్లగుచున్నది. ముఖ్యముగా లవణ రక్త నివారకమగు జీవనత్త వాయుసంబంధము కలుగగనే శక్తిహీనమైపోవును. పండిత్రోవ్వవలెనే కాడ్‌లివరుఆయిల్ Cod liver oil కూడ జీవనత్తలు లేనిదై యున్నది. “జంతువుల మాంసాదులలోనున్నట్లును లేనట్లును గాక భుక్తశేషమై మిగిలియుండు జీవనత్త వాయువాకింత సోకినంతనే నశించుచున్నది. ఉండవలసినంత జీవనత్తతోకూడియుండని యాహారమునందు గుణము లేకపోవుటయే గాక అట్టియాహారము విషపాత్రయై చెలువుజేయును.” ఈవిధముగా శరీరము విషపూరితమగుచున్నది. మఱియు రెన్‌హీమరుగార్డుట్లు చెప్పుచున్నారు:—“సస్త్రజాతిజంతువులు స్వయముగా జీవనత్తను సృష్టి చేయనేరవు. అవి వృక్షజాతినుండి మార్పుజెందని జీవనత్తను, పాలుమాంసము వీనినుండి మార్పుపొందిన జీవనత్తను సంగ్రహింపవలసినవై యున్నవి.” కావున మాంసభక్షణము రెండవ రకము మూడవ రకము పోషణమునే గాని అపవైస పోషణము నీయజాలదు. మాంసాహారమునుండి సారమును గ్రహింపవలయుననిన వారు తమ ధాతుశక్తి నెంతో వృధ చేయవలసియున్నది.

ఫలములు, చమురుపదార్థములు, వీనియందలి సంపూర్ణ పోషకశక్తి.

జీవనత్త ముఖ్యవశ్యకమనియు, జీవనత్తను నిర్మించు నట్టియు, పెంచునట్టియు నిగూఢశక్తి వృక్షజాతియందే యున్నదనియు తెలిసికొనినయెడల తక్కిన పదార్థములన్నిటికంటెను ఫలములు కూరగాయలు ప్రధానస్థానమునం దున్నసంగతిని



## ప్రకృతి [బెజవాడ]

గ్రహింపగలము. పండ్లయందు పోషకశక్తి లేదనియు, నవి హానికరములనియు, యని యనవసరములనియు, భోజనానంతరము చిటుతిండిగాతినదగిరవియనియు ప్రజాభావశాస్త్రమునందు వ్యాపించినట్టి భావములిప్పుడు సంపూర్ణముగా చచ్చిపోవుచున్నవి. అయినను పండ్లుమిక్కిలి ప్రియమగుటవలన కొనజాలక చాలమంది తినకుండనున్నారు. ఫలములయొక్క విలువనుగూర్చి జనులకు క్రమప్రబోధము కలిగినకొలదిని జాతియొక్క ఆరోగ్యమెంతయేని వృద్ధినిొందును. ఫలముల యందత్యంత పరిశుద్ధమగు పోషకపదార్థమున్నది. అది శీఘ్రముగా జీర్ణమగును. ఫలములలో శ్రేష్ఠమగు శర్కరయున్నది. నాడినిర్మాణమున కావశ్యకమగు ముఖ్యలవణములు ఫలములయందున్నవి. కాయలయందు అనగా కొబ్బరి, బాదామున్నగు చమురుపప్పులయందు మిగుల పరిశుద్ధమును, స్వాభావికమునగు మాంసకృత్తు, కొవ్వు చాలయొక్కువగానున్నవి. కాబట్టి ఫలవర్గమునందు 'ఏ' తరగతి, 'బి' తరగతి, 'సి' తరగతి జీవసత్తలు వీస్తారముగానున్నవి. ఫలములు దివ్యమగు రుచికలిగిన నిర్మలమగు ద్రవపదార్థము (రసము) ను మనకిచ్చుచున్నవి. ఫలాహారమొకటియే శరీరమునకు సంపూర్ణపోషణము నిచ్చునదై యున్నది. ఇది వింతగా నుండవచ్చును. కాని వివిధజంతు శరీరాంతర్భాగ విమర్శనమును చక్కగానెరిగినవారు అన్నివిధములను మనుష్యోబోలిన జాతువు ఔరంగొటాంగ్ అనియు ఈ యాంగొటాంగ్ బల మసామాయమనియు, నింత బలిష్ఠశేషముగల యీజంతువు కేవలము పండ్లను, చేయురు పప్పు

— ముగిసె —

— ముగిసె — తినుననియు తెలిసికొనినారు.

కేవల ఫలాహారము యొక్క ప్రయోజనములను, రసజ్ఞుడు బంధముగా, సిద్ధాంత సంబంధముగా, పథ్యసంబంధముగా తెలిసికొనిన వారు అకృత్రిమమైన యష్టాదమును నిజమైన యుత్సాహమును అనుభవించుదురు. వారికి గల సంతృప్తియు, శరీరముయొక్క తేలికయు ఆహారవిషయమున పూర్వార్థచార పరాయణులై యుండువారి కెంతమాత్రము నుండనేరవు.

### భ్రాంతిజనితమైన ప్రజాభిప్రాయము.

ఫలములవలన శరీరమున కాష్టుత్వము భుల్లంఘనము కలుగునని ప్రజాభిప్రాయము. ఇది కేవలము భ్రాంతిజనితమై యున్నది. శరీరముయొక్క యారోగ్యమును తిన్నగానుంచు నట్టి విరుద్ధాపరుద్ధశక్తులగు (Positive & negative) నాష్టుమును తొరమును సహజముగ శరీరమే ప్రవింపజేయుచున్నది. ఈ కాలపువారి యస్వాభావిక పదార్థములయొక్క యమిత సేవనము వలన (సహజాష్టుములకు తొరములకు దోడు) వినాశకరములగు నాష్టుములు శరీరములో పుట్టుచున్నవి. పండిన పండ్లును, ఫలరసములను బలమైన రక్షాప్రతీకారగుణమును కలిగియుండుటచే ఆస్వాభావి కాహారమువలన గలిగిన వినాశకరములగు ఆష్టుములను ప్రతిహతముచేసి మేలుచేయును. ఈసంగతి యెల్లరికిని తెలియలేదు. విషమును హరింపగల శక్తులతోకూడి యున్న అనారసమున్నగు ఫలముల ప్రభావమును మనమెఱిగియున్నచో పేటెంటు మందులమ్ము వారును శుభ్రగా ధనవతులు కాకపోయెడినారే ఫలములెంతచేక్కగా పండిన, సంతక్రొత్తవై (తాజాగా) యుండిన వానిలో జీవనతలంఘన

విస్తారముగ. నుండును అన్నిరకముల ఫలములను కలిపితినుట  
 పొరపాటని తెలపబడుచున్నది. ఇవిసరికాదు. ఇందుకువిరుద్ధ  
 ముగా అన్నిరకములను కలిపితినుటవలననే ముఖ్యావశ్యక  
 మగు జీర్ణకర్మ చక్కగాజరుగును. వండినవానిని వండనివానిని  
 మట్టుకు కలిపితినుకూడదు. పచ్చివి, వండబడినవి సమానముగా  
 జీర్ణముకావు గనుక నీవిషయమున జాగ్రత్తగ నుండవలయును.  
 కేవలము ఫలవర్గమునుగాని పండ్లు చమురుపప్పును కలిపిగాని  
 తినదగును. పచ్చివేయెనను ధాన్యాదులు ఫలములతో సమాన  
 ముగా జీర్ణము కానేరవు. కనుక ధాన్యాదులను ప్రత్యేక  
 ముగా తినవలయునేగాని ఫలములతో కలిపి తినకూడదు. జీన  
 సత్తాసిద్ధాంతముయొక్క పరిశోధనములు ఫలములను వండ  
 కూడదని తీర్మానించుచున్నవి దాక్షి, అత్తి, ఖర్జూర, రేగు,  
 జల్దరు మున్నగు ఎండినపండ్లన్నియు ఖనిజలవణములను, రకల  
 జీవన తైలను కలిగి యమూల్యములైయున్నవి. ముఖ్యముగా  
 దాక్షిపండ్లను తినుటనలవాటుచేసి కొనవలయును. దాక్షి  
 పండ్లయం దినుముండుటచే వానిని తినుటవసరము. ఎండువి  
 పండువికూడ వాడవచ్చును. ఎండుపండ్లను వండకూడదు.  
 ఎండుపండ్లను 36 గంటలసేపు నీటిలో నానబెట్టినచో కొత్త  
 గ కొనిన పండ్లవలెనుండును. డాక్టరు ఈహోటుగారు చెప్పి  
 నట్లు ఫలము మానవజాతియొక్క ముఖ్యాహారమై ఎక్కువ  
 శక్తిసామర్థ్యములను, సహనమును ప్రసాదించునదియై మల  
 విమోచనకార్యయై, మనుష్యశరీరమును బాగుచేయుట యం  
 దుత్తమ చికిత్సావిధానమై వెలయుచున్నది. —జ్ఞానాంబ.


## సీమవంకాయ (టూమేటో)

సీమ వంకాయ మొదట దక్షిణామెరికా దేశముననే యుండెడిది. క్రీమేణ ప్రపంచ మంతటను వ్యాప్తి జెంది నది. పాశ్చాత్యులు దీని “టూమేటో” యనియు, ఉత్తర హిందూస్థానీయులు “విలాయతీ బైగ్” విదేశపు వంకాయ యనియు, అరవదేశీయులు “సీమెయ్ తక్కలి” యనియు నందురు. ఇప్పుడు సీమవంకాయ అని యూరపుఖండ మంతట నేగాక ఆమెరికా సంయుక్తరాజ్యము, జపాన్, చీనా, పారశీకము, టర్కీ భారతదేశములయందు కూడ పండింపబడుచున్నది. వీనియందు విటమినులు విస్తారముగ నున్నవని పరిశోధకులు చెప్పుచున్నారు. ఈ విటమినులు సీమవంకాయల యందున్నంత యెక్కువగ మరి యే యితర శాకాహారముల యందుగాని లేవని నిర్ధారణ చేయబడినది. ఇది మలబద్ధమును నశింపజేయును. ఇందలి పులుసు అరోచకమును బోగొట్టును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. అన్నాశయమునందలి పురుగులను జంపును. ఇది శగరోగులకు మిగుల యుపయుక్తమైనది. మేహ శాంతిని, చలువను చేయును. సీమ వంగ భారతదేశమందలి యన్ని ప్రాంతముల లోను పైరు పెట్టవచ్చును. రాతినేలగాని సారవంతభూము లన్నియు నిందుల కనుకూలించును. వలయునంత జలనదుపాయము మాత్రమే యవసరము. బజారునందు అమ్ముబడు సీమ వంగపండ్లు బాగుగా పండకుండుటవలన అందలి విత్తనములు సత్తువను గలిగి యుండవు గావున మంచి గింజలను సంపాదించి చిన్న ఆకుమడిని తయారుచేసి అందు సారవంతమగు యెరువును జేర్చవలయును. మట్టి యెంత మృదువు

జేసిన, నారు అంత బలమైనదిగా బయలుదేరును. నారు మడి యందు మొక్కలు 6, 8 అంగుళముల యెత్తునకెదిగిన యనంతరము మడినిండ నీరిడి భూమిని మెత్తపరచి తరువాత మొక్కలను జాగ్రత్తగా మడినుండి వేరుచేయవలెను. తరువాత యింతకుముందుగానే సిద్ధము జేసియుంచిన భూమిని బాగుగా పదునుజేసి రెండేసియడుగుల కొక్క మొక్కవంతున నాటవలయును. ఇట్లు నాటిన భూమిని యెంత గుల్లగా జేసిన అంతమంచిది. సీమవంగ మొక్క తీగవలె యెదుగును. అటులు యెదుగుచున్న మొక్కను భూమిపై ప్రాకనిచ్చినచో ముందు కావునకు చెడుగుకలుగును. బయలుదేరిన పిందెలు మురిగిపోవును. కావున నన్నని యెదురుబద్దలతో 2, 2½ అడుగుల యెత్తునకు పందిరివేసి అందుపైన నీ మొక్కలు ప్రాకలాగున చేయవలయును. మరియొక పద్ధతి యేమన, ప్రతి మొక్క ప్రక్కను 4, 5 అడుగుల పొడవుగల యెదురుబద్దకు మొక్కను నిలువగట్టుట మంచిది. ఇట్లు చేయుటవలన పువ్వుగాని పిందెగాని కుళ్ళదు. సీమవంగను జూలైనుండి డిశంబరు నెలవరకును పండించవచ్చును. ఒక బౌన్సు గింజలకు 1,500 ల మొక్కలు తయారగును. నాలుగు బౌన్సు గింజలతో ఒక యెకరము నింపవచ్చును. 60, 65 దినములలో కాపుకాయును. సీమవంకాయలలో యనేకరకములున్నవి. వానిలో చాలవరకు యెఱుపురంగు కలిగియుండును. ఒకరకము మాత్రము పసుపువన్నె కలిగి యుండును. రంగు, రూపము యెటులున్నను గుణ మన్నిటియందును నొకటియే. — పత్తికాధిపతి.

## గాయకుల తినదగినవి.


సిద్ధే (ఆస్ట్రేలియా)లో నుపసాధిగాయకురాలగు “డేము సెల్లిమెల్లా” గార్జిల్లు వ్రాయుచున్నారు :—“సంగీతముపాడు వారు మితముగా భుజింపవలయును. వారు ముఖ్యముగ నిమ్మ పండ్లను, టామాటోపండ్లను ఉడికించకుండగ తినవలెను. సెలేరీ, వాటర్ క్రెస్సు అను ఆకుగూరలను టామాటోకు బదులు తినవచ్చును. గాత్రపాటను పాడుటయే వృత్తిగల వారు మాంసమునుగూడ తినగూడదు. గాయకులకు యాపిలు పండ్లు మంచి పనిచేయును. పాడుచుండగా దాహమువేయుట వలన చాలా యిబ్బందిగలుగును గాన పాటపాడవలసిన రోజున తత్పూర్వము చేయునట్టి కడపటి భోజనములో ఉప్పును వరింపవలెను.”

 తినదగినయెడల గాయకులును తినదగినవి యవి దాహకరములును, ప్రకృతి సిద్ధములును నగు ఫలాదులేయని పై వాక్యములవలన గ్రహింప దగియున్నది. —పత్రికాధిపతి.

## ఎండిన ద్రాక్షపండు (కిసిమిసుపండు)

“ఎండబెట్టబడినవిలవచేయబడిన ద్రాక్షపండ్ల (Currants or dried grapes) లో పెద్దద్రాక్ష లేక గింజలుగలద్రాక్ష, చిన్నద్రాక్ష లేక గింజలులేని ద్రాక్ష అను రెండురకములున్నవి. పెద్దద్రాక్షను అంగూరా ద్రాక్షయనియు చిన్నద్రాక్షను కిస్మిసిపండు (Raisin) అనియు నందురు. వీనియం దదృఢత గుణములుగలవు. వీనిలో ఫలశర్కర మిక్కిలి హెచ్చుగా

నున్నది గాన శక్తినిగల్గించుట కివి యింధనములై (ఫ్యూయల్) యున్నది. ఇతర పదార్థములతో నివి చక్కగ మిళితమగును. వీనిలో చక్కెరతోపాటు పొటాషు, సున్నము (లైము) లోహ లవణములు (మినరల్ సాల్టుసు) గూడనున్నవి. రీక్తములోనుశరీరమందలి సంహతుల (టిస్యూల)లోను, పసరు (యాసిడు) లక్షణములు కలుగకుండ నివి నిరోధించును. పరిపూర్ణారోగ్యమునకు వలయు లోహాలవణములన్నియు నీఫలములయందు గలవు.” —బౌషధవైద్యపత్రిక.

 పాఠకా! ఈఫలములనుగూర్చి యాషధవైద్యులు నయిత మత్యద్భుతముగ బొగడుచుండ వీనిని స్వేచ్ఛగదిని సుఖంప నీవేల యింకను శంకించుచున్నావు? —పత్రికాధిపతి.

### ఒక్కచెట్టునకు నిమ్మ, దాక్షిణ్య, నారింజపళ్లు.

దక్షిణాఫ్రికా బ్రాన్సువాలులో ఒక నిమ్మచెట్టుకు మూడు కొమ్మలుమాత్రమే యుంచి తక్కినవానినన్నిటిని నరికివేసిరి. ఆ కొమ్మలలో ఒకకొమ్మకు నారింజను మరియొక దానికి దాక్షిణ్యను అంటుకట్టిరి. మూడవకొమ్మ నటులే వదలిరి. సంవత్సరము నాటికి ఏకకాలమున ఆచెట్టున నిమ్మ, దాక్షిణ్య, నారింజపళ్లు పండసాగినవి. మొదట నిమ్మపళ్లు నారింజపళ్లు మాత్రమే ఒక కార్తిలో పండినవి. తరువాత దాక్షిణ్యపళ్లు నారింజపళ్లు పండినవి. వసంతఋతువు చివరరోజులలో మూడు జాతుల ఆకులును పళ్లునుగూడ ఏకకాలముననే పండసాగెను. —ఆంధ్రప్రదేశ్

## బొప్పాయి పండ్లు (Carica Papaya) .

బొప్పాయిపండును మదనానబపండనియు, పరంగిపండనియు, సంస్కృతమున పారిస, పశీతాయనియు నందురు. ఫలభక్షకులకెల్లెడల నులభలభ్యములగు పండ్లలో నిది యొకటి. ఈపండ్లలో ననేకరకము లున్నవి. ఒక్కొక్కటి 5, 6, పానుల బరువుండును. మిగుల మంచిఫలములలో సిలోక్, సింగపూరు, మోల్కెను రకములు ప్రసిద్ధములు. బెంగుళూరు మదరాసు రకములు సాధారణమైనవి. ఈ పండ్లలో 100 కి నీరు 90.75 వంతునను, మాంసకృత్తు .8 వంతునను, కొవ్వు .1 వంతునను, నత్రజని (Free extract) 6.32 వంతునను, బూడిద (ash) 9.4 వంతునను పోషకపదార్థ ముండునని రసాయనికశాస్త్రజ్ఞులు నిర్ధారణజేసిరి. బొప్పాయికాయలు బలవర్ధకమైన విటమినులు గలిగియున్నవనియు జీర్ణకరమగు పదార్థమును గలిగినవనియు విరేచనముగలిగించుననియు నౌషధవైద్యులు సయితమంగీకరించిన విషయమే. ఆయుర్వేద గ్రంథములయందును “బొప్పాయిపండు స్వాదుగను రుచిగను నుండును. రక్తస్రావము మూలవ్యాధి మూత్రద్వారమునందలి వ్రణములు పుండ్లు గుల్మము వీని నివృత్తించును. అగ్నిమాంద్యమును బోగొట్టును. ప్రతిదినము ఉదయమున బుచ్చుకొనిన విరేచనబద్ధప్రకృతి మారును. పురాణసీశ్వవిరేచనములు కట్టును. రొమ్ములలోనుండి రక్తముపడెడివ్యాధికే మేలుచేయును. కాక నణచును. హృదయములోను పొట్టలోను బుట్టిన దుష్టవేడి నణచును.” అని వాయబడియున్నది. ఇతరఫలములతో నీపండ్లనుకూడ నుపయోగించుచున్నచో పండ్ల పథ్యమువలన తృప్తి జనించ




దను దుర్వదంతి తొలగును. కొంద రీ పండ్లలో నిమ్మరసము గాని పుల్లని నారింజరసముగాని పెద్దనిమ్మరసముగాని జేర్చుకొని తిందురు. బొప్పాయికాయలను కూరగ వండుకొని తినుచున్నారు. ఔషధవైద్యులు యీ ఫలముయొక్క పాలనుండి 'పెప్సిన్' అను జీర్ణకరాషధమును తయారుచేసి విక్రయించుచున్నారు. బొప్పాయిచెట్లు దోమలకు శత్రువులగుటచే దోమలను బారదోలి మలేరియాజ్వరమునుండి కాపాడును గాన ప్రతియింట నుండదగినవి. బెంగుళూరుమొక్కలు ఎంతదూర ప్రదేశమునకు తీసికొనిపోయినను చెడిపోక తిరిగి నాటినంతనే నాటుకొని జీవించును. సంవత్సరమునకు ప్రతిబొప్పాయిచెట్టును మొత్తముమీద 200 మొదలు 300 పానుల బరువుండు 100 కాయలు కాయును. తోటలో మొలకలనాటినప్పట్ల సుమారు ౧౦౦ సంవత్సరకాలములో మొదటికాపు కాయును. అటు పిమ్మట సంవత్సరమంతయు ఫలవృక్షములు కాయుచుండును గాని శీతాకాలమున అనగా అక్టోబరుమొదలు మార్చివరకు మంచిఫలముల నిచ్చును. సాధారణముగా దీనిపంట చాల సమృద్ధి. చలికాలములలో పండ్లు త్వరగా పక్వము కావు. బజారున సమృవలసిన బొప్పాయిపండ్లను పసుపురంగు వచ్చిన వెంటనే త్రొంచవలయును. కొన్నివృక్షములలో ముఖ్యముగ పొడవు పండ్లుగలవృక్షములలో పండ్లకు కొంచెము ఆకుపచ్చరంగువచ్చినప్పుడు పండ్లు పక్వమైనవని తలంచవలెను. కొన్ని రకములపండ్లకు కొంచెముపాటి పసుపురంగువచ్చిన వెంటనే యుపయోగమునకు తగినవని యెంచవలెను. వీనిలో 'పొడుగుజాతి' యనియు 'గుండ్రనిజాతి' యనియు రెండరకములు కలవు. ఈరక

ములలో స్త్రీ పురుషజాతివృక్షములు రెండును కలసియుండును. తక్కిన సాధారణజాతిలో సీ రెండుజాతులు వేర్వేరుగ నుండును. అయితే వృక్షముయొక్కజాతిని వృక్షము పుష్పించువరకు గుర్తింపజాలము. కావున పుష్పించిన తరువాత మనము నాటినచెట్లలో విశేషభాగము పురుషజాతియైన మనకు కాలహరణ మగుటయు స్థలము వృధాయగుటయు సంభవించును. పొడవుజాతియొక్క విత్తులవలన పెరిగిన వృక్షములు విశేషముగా ఫలవంతమగు వృక్షములుగా నుండును. మఱియు పురుషజాతి వృక్షములను వేసినట్లయిన గుత్తులుగా వ్రేలాడును. సువాసన నిచ్చు పుష్పములు కలవైయుండును. చెట్లు కొన్నియడుగులు పెరిగినపిమ్మట పుష్పించును. ఆవ్సడే మనము కావలసినచెట్లను ఏరుకొనుట మంచిది. పండ్లకొరకై చెట్లను పెంచినట్లయిన యొక నూరు స్త్రీ జాతివృక్షముల కొక పురుషజాతివృక్షమును పెంచవలయును. స్త్రీజాతి పుష్పము పురుషజాతి పుష్పముకన్నను పొడవుగను చిన్నని కాడలుగలవిగ నుండును. మరియు నా పుష్పముల మధ్యభాగము (బొడ్డు) గుండ్రముగా నుండును.

చెట్టునకు పిందలేర్పడగానే అందు సగమో లేక మూడవవంతు పిందెలో తుంచివేసినచో మిగిలిన పిందెలు చాలకేష్మములయిన ఫలములుగా తయారగు నని ఫలారామాధిపతులు తెలుపుచున్నారు. ప్రతిగృహమునందును నీమొక్కలునాటి ఫలములను స్వేచ్ఛగ భుజించుచు రోగపదార్థవిముక్తిని గాంచి మోతు బలారోగ్యములతో వర్ధిల్లుడు. —పత్రికాధిపతి.

## మా మిడి పండు. (Mangoe)

దీనిలో చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగాన అతిమూత్రవ్యాధి గలవారి కిది మంచిది. మామిడిపండులో జలము లేక ద్రవ్యపదార్థము లేక తేమ 100 కి 82 వంతులును, ఖనిజలవణములు 0.5 వంతులును, శ్వేతధాతువు (అల్బునమెను మేటరు) 0.3 వంతులును, మాలికుయాసిడు 0.25 వంతులును కలదుగాని చక్కెర మిక్కిలి తక్కువగానే యున్నది. స్థిరరైతు 100 కి 16 వంతులున్నది. ఇది కొద్దిగా విరేచనకారి. దీనియందు అంటి స్కార్బ్యుటికు గుణములుకూడ నున్నవి. దీనిలో చక్కెర లేనే లేదనవచ్చునుగాని అతిమూత్రవ్యాధికలవారును వాతరక్తము (గ్రాటు)కలవారును యీపండ్లను తినినచో నేమియును భయము లేదు. ఆయుర్వేద వైద్యులును “మామిడిపండురసము విరేచనముచేయును. హృదయమునకు బలము కలిగించును. వీర్యమును గట్టిపడజేయును. శరీరమున కుత్సాహమును కలిగించును. తలనొప్పిని శమింపజేయును.” అని వక్కాణించుచున్నారు.

 ఇయ్యది యాషధవైద్యులుచేసిన పరిశోధనాఫలితమే గాన యెల్లరును మామిడిపండును స్వేచ్ఛగ భుజించి నుఖంపుడు.

—పత్రికాధిపతి.

సీమవం కాయ (టోమాటో)—పింజిమినులు.

“టోమాటోపండ్లలో “సి” విటమినులు బాగుగ నున్నవనియు “సి” విటమిను లవణరక్తమును (స్కర్వివ్యాధిని) పోగొట్టుననియు టోమాటోపండ్లను ఉడికించకుండ విస్తారముగ తినుచుండ వలయుననియు” విస్కన్సిక్ విశ్వవిద్యాలయము నందు చేశీయఆర్థికశాఖవారు పరిశోధనలనుచేసి ప్రకటించిరి.

—(గుడ్ హెల్తు)

(డాక్టరు బర్నారు మ్యాక్స్ డాక్, న్యూయార్కు)


సబ్బు నీళ్లు చేతుల నెట్లు శుభ్రపఱచునో అట్లు నారింజరసము నోటిని శుభ్రపఱచును. కావున నారింజరసముతో నోరు కడుగు కొనవచ్చును. పొద్దుట లేచునప్పటికి నీనోరు రోతగ నుండునేని నారింజపండులో కొంతభాగమును తిని నీ నోరును చక్కగా పుక్కిలింపినచో నీ నోరును నీ పరిశుభ్రమగును. పండ్లు చిగుట్లు వీనిపై పేరు నారింగ్యకరమైన పాచిని నారింజపండులోని నీ వేయును. నోటిలో పాచి పేరుకొనినపుడు యు, పొట్టయొక్కయు, నామత్వచపు అస్తరు లిపార) నందుకూడ పాచి పేరుకొని యున్నదని తెలిసి నవలయును. ఈ సిద్ధియుదు హితముగ నుండు పండు నారింజపండ్. ఈ పండు జనప్రితి కెంతయు నర్హమై యున్నది. దీనియందు జీవన త్త లధికముగ నుండుటచేత మిగుల గొప్ప పరిమాణము గల పోషక పదార్థముతో కూడి యుండు నట్లుము నిది యిచ్చును. దాహశాంతికి తోడ్పడును. ఆమత్వ చముతో సంబంధము కలిగినపుడెల్ల దాని విషయమున వూతి నాశకముగ నుపయోగ పడును. శరీరమునకు ముఖ్యపోషక పదార్థముగ తోడ్పడును.

నారింజపండును వాడుటలో ననేక విధములు కలవు. చాల మంది వట్టిరసమును త్రాగుట మంచిదని యెంచెదరు. కాని రసము నుపయోగించుటవలన సంపూర్ణ లాభము కలుగ నేరదు. రసముతో నిండియుండు గుఱ్ఱను తినుటయే మేలు.

వారు వాడదగును. రుచియందును వాసనయందును మోత్రము నారింజనీరమును పోలి దానిలోని పోషక పదార్థము కటియైనను లేకుండ నుండునట్టి రసాయనికముగా సిద్ధమైన పానీయము లెన్నో యున్నవి. నికరములగు గుణము లెవ్వియో లేనివై యున్నను నీ తరగతి పానీయములు వాడదగినవి కావు ఇవి ప్రజలను మోసపుచ్చుచున్నవి. ఈ పానీయములను వికృతముల నీయకూడదు. ముఖ్యముగా నారింజపండు కొలది వెలకే లభించు చుండునపుడును, తాజాపండ్లతో చేయబడు పానీయముల నమ్ముటవలన తగినంత లాభము వచ్చుచున్నపుడును వై తరగతి పానీయము నమ్మనీయకూడదు. ఈ కాలమున చూర్ణములు, పానకములు బజారులో వికృతముల బడుచున్నవి. అవి తాజాపండ్ల నుండి తీయబడినవనియు వానితో పానీయములను తయారు చేయవచ్చు ననియు కార్మికులు ప్రకటించు చున్నారు. వారి ప్రకటనలు నిజమైన వైనచో నా మిశ్రమము లుపయోగకరములే యగును. కాని యెల్లపుడును తాజాపండ్లే వాడతగినది. ఏమన? వెలలేనిపోషక పదార్థభాగమగు జీవసత్తలు తాజాపండునం దెక్కువగ నుండును. బజారులో వికృతములబడు పానకపదార్థములలో నిలువ యుండుటకై చేర్చబడిన విషమువంటి బెంజోయ్ ఆఫ్ సోడా (Benzoate of Soda) సాధారణముగ గలిసి యుండును. బెంజోయ్ ఆఫ్ సోడా కలిసినట్టి వస్తువును దేనిని వాడ కూడదు. జీర్ణాశయము సహజముగ నున్నవారికి ప్రత్యేక

\*పంచదార కొంచమేని వాడకుండుట మంచిది.

మైనయసౌఖ్యము అనుభవమునకు వచ్చి బెంజోల్ ఆఫ్ సోడా యొక్క ప్రతిబంధక స్వభావము బోధ పడగలదు. వివిధ పరిశోధనలు చేయబడుచు బెంజోల్ ఆఫ్ సోడా నిలువ యుంచుటకు వాడబడు నిరసాయకర పదార్థ మని చెప్పబడుచు నున్నను చక్కగ సంధానింపబడిన నాడులతో కూడి పొట్టను బాగుగ నుంచుకొనియున్న ప్రతివారు మొట్టమొదట వాడగ నేకలుగు నసౌఖ్యానుభవము ద్వారా బెంజోల్ ఆఫ్ సోడా యొక్క గాని మతియే యితర సార్థకమైన నిలువ యుంచగల వస్తువు యొక్కగాని యునికిని శీఘ్రముగ గ్రహింపగలరు. దీనిని బట్టి యిది మనము వాడదగిన వస్తువుకా దని ఋజువగుచున్నది. ఆ వస్తువును ఆహారముతో పాటు కొన్ని దినములు, వారములు, నెలలుగా వాడగలిగి సంతమాత్రమున నదితుదకు వాస్తవముగా ఆయుష్కాలములో కొన్ని యేండ్లను తగ్గింపగలదను విషయము తెలియ బడ నేరదు. ఒక తరము లేక కొన్ని తరములవఱకు మనుష్యుల పై పరిశోధనలు గావించిననే గాని, బెంజోల్ ఆఫ్ సోడా యొక్కగాని మతి యేనిలువయుంచు నట్టి వస్తువుయొక్కగాని గుణము తెలియబడ నేరదు. (జ్ఞానాంబ)

 డాక్టరు జే. హెచ్. కెల్లాగు, యం. డి. గారు నారింజ పండును గూర్చి వ్రాసిన వ్యాసము ప్రకృతి 1920 మార్చి పంచికలో ననువదింపబడి ప్రకటింప బడినది. ప్రకృతి 7 వ సంపుటము 77వ పుటలో నారింజపండ్లు - నిమ్మపండ్లు - అని యొక వ్యాసము కలదు. పాఠకు లా వ్యాసములను జదువఁ బ్రార్థితులు.

## మామిడిపండు (MANGO)

ఈశ్వరలీలావిలాస ప్రదర్శకమగు నీపృష్ఠిరంగమునకు ఋతువులన బడు లెఱులొక వింతసోయగము నిడుచుండును. ఒక్కొక్క ఋతు వొక్కొక్క విచిత్రదృశ్యమును ప్రదర్శించును. అన్ని ఋతువులలో వసంతఋతువు మిగుల రమణీయదృశ్యమును బ్రదర్శించి మనోరంజకమై వెలయుటచే కవుల చేతను, గాయకులచేతను, పండితులచేతను, పామరులచేతను ప్రశంసించబడుచున్నది. ఇట్టి యీ వసంతఋతురామణీయకమంతయు మామిడిచిగుళ్ల మార్దవమునందును, దానికిర్పిత సౌరభమంతయు చూతపువ్వుగుచ్చనిర్లత సుగంధ పరిమళమునందును మిళితమైయున్నవి. నుకోమలమును, నుస్మిగ్ధములునునగు నెఱుని చిగురాకులతోడను, గుమగుమలాడుచు ఘ్రాణతర్పణముచేయు పూగు తులతోడనుకూడి మామిడిచెట్టు లీకాలమున నవ్వక్తచుధరభ్యాసములుచేయుచు పీనులవిందుగొలుపునట్టి కోకిలనుల కాలయములై చూడ వేడుకనొడ వించుచుండును. కృమముగ వసంతము గీర్వచుగునప్పటికి మామిడిపూలు పిందెలై, కాయలై, పండ్లై యందటికి విందుగ పరిణమించును. చిన్నపూవ పిందెగ నుండునప్పటినుండి పక్వఫలముగ మారనప్పటివరకు మామిడికాయ నందఱు గౌరవించురు. వేసంగిలో మామిడితోపులకుగల గణ్యత మహారాజుల సౌధములకుకూడ యుండ నేరదు. భాంతిపూమి నఱుకొనిచు ఫలవృక్షము ములలో చూతవృక్షము ప్రథమగణ్యము.

శ్లో॥ ఆమ్ర శ్శూతో రసాలశ్చ మాకంద స్సహకారకః |

కామాంగః పికబంధుస్యా ద్వరపుష్పౌ మహోత్సవః॥

టీక॥ ఆమ్ర (2) చూత (3) రసాల (4) మాకంద (5) సహకారక (6) కామాంగ (7) పికబంధు (8) వరపుష్ప (9) మహోత్సవ యీ 9 నిమిష మామిడిపెద్దు. (ధన్వంతరి నిఘంటువు)

ఇంతియేగాక అతిసౌరభ, మధుమత, పికవల్లభ, వసంతద్రు, వసంత పాదప, వనోత్సవ, మాధవద్రుమ, గంధబంధు, స్త్రీప్రియ యిత్యాది నామాంతరములు భావప్రకాశకాది గ్రంథములందు కలవు.

శ్లో॥ తత్ఫలం బాలసుత్యమ్లం రూక్షం దోషత్రయాసృజితమ్ । పక్వంతు మధురం పృష్ఠ్యం స్నిగ్ధం హృద్యం బలప్రదమ్ ।  
గురు వాతహరం రుచ్యం వర్ణ్యం శీతమపిత్తలం । రసస్తన్య రసస్నిగ్ధోరోచనోబల వర్ణకృత్ । సహకారంచ వాతఘ్నం పిత్తశ్లేష్మ వినాశనమ్ । కషాయం మధురం పృష్ఠ్యం గురుస్నిగ్ధం విశేషతః । పక్వామృం జనయే దాయుర్మాంస శుక్ర బలప్రదమ్.....॥

(ధన్వంతరి నిఘంటువు)

తా॥ లేతమామిడికాయలు మిక్కిలి పుల్లగనుండును. తాపము నిచ్చును మరియు త్రిదోషప్రకోపము, రక్తదోషము వీటిని హరింపజేయు. పండిన మామిడిపండ్లు మధురముగను, వీర్యవృద్ధికరముగను, జిగటగను, బలకరముగను, గురువుగను, రుచిగను, శీతలముగను నుండు. హృదయమునకు మేలు, శరీరకాంతి వీటిని గలుగజేయు వాతమును బోగొట్టును, పిత్తమును జేయకుండును. మామిడిపండ్లరసము వేగము గలదిగను జిగటగను రుచిగను బలకరముగను నుండు. మరియు నిది దేహకాంతి గలుగజేయు. తియ్యమామిడి వెగటుగను తియ్యగను వీర్యవృద్ధికరముగను గురువుగను జిగటగను నుండు. మరియు నిది వాతపిత్తశ్లేష్మప్రకోపమును బోగొట్టును. పక్వమైన తియ్యమామిడిపండ్లు ఆయువు, మాంసము, శుక్రము, బలము వీటిని వృద్ధిజేయును.

భావ ప్రకాశికయందుగూడ “స్నిగ్ధబలనుభవదం” అనియు శుక్ర వివర్ధనమనియు వర్ణింపబడియున్నది.

కన్నుగుజదీపికలో—“బాగుగ పండి నుచాపనగలిగి పలుచని రసము గల తియ్యనిమామిడిపండు రుచిగా మనోహరముగా నుండును. వాతమును హరించును. విరేచనము చేయును. క్రోవ్యును బెంచును. వీర్యవృద్ధిని గలిగించును. ఆరుచిని బోగొట్టును. గురదాల (Kidneys)కు ప్రాణమునకు, హృదయమునకు, మెదడుకు, రొమ్మకు, పేగులకు, మూత్రపుంపించికి, పుంస్త్రమునకు బలము చేయును. శరీరమునకు కాంతిచెచ్చును. గుండెలలో వికారమును దగ్గును, తలనొప్పిని, బద్ధకమును బోగొట్టును. దేహపుష్టి నిచ్చును.



మాత్రము గావించును. పొట్టును మృదువుపరచును.” అని వ్రాయబడియున్నది. వైద్యశాస్త్రము కూడ మామిడిపండు మంచిగుణము కలదని వక్కాణింపుచుండ మామిడిపండు పథ్యమునకు పనికిరాదనియు, జబ్బుచేయుననియు చెప్పువారి యవివేకమున కేమి చెప్పవలయును? క్రొత్తగ పెట్టిన అవకాయతోడను, సంబారములతో కూడిన కూరలతోడను గొంతుకలు మోయతిని దానికి తోడుగ మామిడిపండ్లను మెక్కువారికి కాక చేయవలయునా? కేవలము మామిడిపండు నేతినినచో యేజబ్బును రాదు. అదివజును శరీరమున చేయున్న రోగపదార్థమును బయటకు నెట్టివేయుటకు మామిడిపండు యత్నించును. కావున మామిడిపండ్లు తినినపుడు కొన్ని స్వాస్థ్యపంకములు కలుగును. అవి మేలుచేయునవేకాని కీడుచేయునవికావు. మామిడిపండు జబ్బుచేయునని తలంచుట వట్టిభ్రమ. మంచిపండ్లను విరివిగకొని తిగగలవారెల్లరు వేషవికాల మంతయు నొక్కపూట భోజనముచేసి చెందుపూటల పండ్లు తినుటమంచిది. అట్లుగాక ఆయ్యులతోచుది, అమ్మతోనేడి యనునట్లు మోటికినచ్చిన వెల్లనొల్లుచును మామిడిపండ్లనుకూడ మ్రుంగుచుండినచో కొంత క్షు ననుభవంపవలసి యేయుండును. ఎట్లయినను మామిడిపండ్లను తినుటవలన బాగేగాని యోగు లేడు. కాన ప్రకృతిమాత ప్రసాదించిన రసాల ఫలాస్వాదనముచేసి జగది శృంగి ప్రేమమాధుర్యమును చవిమాడుడు! మామిడిపండ్లు పజారకములు కలవు. అవిన్నియు రసముగలపండ్లు, పీచులేని తోతపండ్లు నను రెండు తరగతులకు చెందియున్నవి. మామిడిపండ్లపేరుల కొన్ని యీక్రింద నుడదహరింపబడుచున్నవి.

అలోపకా, ప్యోరీ, ఆమీకా, ఆయిజూ, సమ్మార్, బేనిమాకా, బాఖ కొండా, బారామాసి, బాదుగోం, దిలోపసంద్, పీతర్, ఖాదర్ పసంద్, ఫజ్లి, గోలా, గోవాబందర్, కలపాహద్, కవాన్ జపతుల్, మల్ గోవా, మూర్వి దాబాద్, నీలం, నాజూక్ పసంద్, నాజూక్ బాదాం, నవాబ్ పసంద్, పాంచేనేరా, సక్కర్ గుట్టి, సందర్ మా, పహిల్ వాకా ఈ జాతులలో ఒక్కొక్కటి 10 నుండి 20 తులముల తూకముండును. మఱియు అబ్బాస్, ఆల్లిపసంద్, కాలిపహాడ్, తోటాపసంద్, తోటాపరి, వాలాజా, హర్ బరా, మిస్రిమలాయి, రాజాబందర్, బెంగ్లూరా, ఖర్జూరా, గుండు, అమ్మ

తం. మనోరంజని, నూర్జహాన్, జహంగీర్, దిల్‌కుష్, నుస్తి, బాదామి, బారామలా, గజేమార్, ఫుట్టూ, రాన్పూరి, మన్నగు పేరులేన్నా కలవు. ఈ చెప్పబోవునవి మిక్కిలి మేలైనరకములు, టికారి లేక బెనారస్ కలం గ్రా, పంగ దేశమునందలి గోపాలెథోబా, మల్దా, ఫజ్లి, గోపాలెథోబా యనునది ఒక యడుగు పొడవుమాడ యుండును, మల్దా యనునది చాల పెద్దది. బొంబాయిలోని బొంబాయి, లక్నోయందలి డిస్కీ, సఫేయిడా. మామిడిపండ్లయొక్క రకముల్నీటిని వర్ణింపదలచిన నొక చిన్నపత్రిక నిండును. మామిడిపండ్లు వివిధములగు రంగులను, పరిమాణములను కలిగియుండును. ఆకుపచ్చని తేలికరంగు, ఆకుపచ్చని మదురురంగు పసుపుపచ్చని యెఱ్రంగు కలిగి కొన్ని పొడుగుగను, కొన్ని గుండ్రముగను, కొన్ని కోడి గుర్రుడు ఆకారముగను నుండును.

వేసవికాలముతో ఘన (గట్టి) పదార్థములు రుచింపవు. ద్రవపదార్థములే రుచించును. శరీరము ద్రవపదార్థములనే కోరుచుండును. ఇందు కనుగుణముగ నీకాలములో రసపూరితములను జలపూరితములనగు ఫలములు ఫలించును. పుచ్చ, కర్బజా, మంజకాయలు, మామిడిపండ్లు మన్నగునవి యీముఖ్యపులో దొరకును. చల్లని ఎళినీరకాయలు పదా లభించునుగదా! మామిడిపండ్లుగుజ్జ, రసముకలవై యాకలిదప్పలనుతీర్చి యాప్యాయమానములైయుండును. నుండువేసవిలో మెండురసముగలపండ్లను దయచేయు పరమేచ్ఛదీనిరుహిమ యపారముచుడి! మామిడిపండు వేసవికాలమున కెంతయే ననుకూలముగ నాహారము. మామిడికాయ యందలి పోషకపదార్థము జలము మున్నగునవి విభాగములనుగూర్చి శాస్త్రజ్ఞులు పరిశోధించి యీదిగువరీతిని వివరించినారు. (1) జలము 90.69 (2) మాంసకృత్తులు 0.59 (3) కర్బము హైడ్రజములు 3.38 (4) లవణములు 0.27 (5) అమ్లము 1.93.

మామిడిపండునం దింక నెక్కుడు పోషకపదార్థములుండును.

హెల్త్ కల్చరు అను పత్రికలో నొక నుప్రసిద్ధవైద్యవేత్త మామిడి పండునుగూర్చి "The pulp is yellow and not only delicious but wholesome and nutritious." మామిడిపండునందలి పచ్చని గుజ్జ మిగులవికరముగ నుండుటయేగాక, మిక్కిలి హితకరమును ఆరోగ్యకర

మును పుష్టికరమును పోషకమునై యున్నదని వాసెను. మామిడిపిండలు పుట్టి నప్పటినుండియు పచ్చడినూర పాడుచేయుచు, కాయలు పెద్దవికాగ నే ఊరు గాయలు పెట్టి కూరలకు వాడి యారోగ్యముతోపాటు వ్యర్థముచేయుచు, తరు యము రాకముందేకోసి ఉక్కులో మగ్గవేసి సారహీనపరచుచు పలురీతుల నపచారములు చేయుటచే వలసినంత తేలికధరలకు దోహదగలన్ని పండ్లుగాని, వలసినంత సారముగల సహజ పరిపక్వఫలములుగాని లభించుటలేదు. పచ్చి కాయలను వ్యర్థముచేయుకుండినచో ఫలములు చాలపండి బీదపాదలకుగూడ అందుబాటులో నుండగలవు. అందును పండ్లుతినె యానందింపగలరు. కావున సనారోగ్య కరములగు పచ్చడులకు కూరలకు ఊరుగాయలకు వరుగులకు వ్యర్థ పఱచకుండ ఆరోగ్యకరములగు ఫలములకోఱుక కాయలనుకాపాడుడు. పచ్చి పచ్చికాయలెగోసి పండవేయక నూర్యరక్తిలో ముగ్ధవజ్రమునంచి పక్వ ఫలముల నారగించుడు. భగవత్కృపను గీర్తింపుడు. —(జ్ఞానాంబ)

## బాదముపాలు (ALMOND MILK)

(డాక్టరు శ్రీరాం, జమ్మూ, కాశ్మీర సంస్థానము)

బాదము పప్పులను నీటిలోవేసి యొకరాత్రియంతయు నుంచవలయు ను. పప్పులమీది యెఱ్ఱపాటు తీసివేసి రోటిలోవేసి యచ్చి చాలినంతనీరు కలిపి మజిలీనగుడ్డలో వడిగట్టి త్రొగవలయును. ఈబాదంపాలు అవుపాలకంటె యెక్కువ నుగుణముల నెన్నిటితో కలిగియున్నవి. ఇందు బాదంచమురు రూపమున క్రొవ్వుచాల యెక్కువగనున్నది. ఇందు భాస్వరము మిక్కుటముగ నున్నది. మాంసకృత్తుగూడ దీనియందున్నది. ఈపాలలో ప్రాణమును, శక్తిని నీయగల విటమిన్ (Vitamins) లధికముగనున్నవి. మెదటితో పని చేయువారికిపాలు చాల మేలుచేయును. బాదంపాలు శరీరమును, మేద శుక్కును నిర్మించును, క్రమముగ నేవించిన నేత్రవ్యాధులకును, రక్తక్షీణత కును, బలహీనత యున్నగువానికిని నీపాలు మేలుచేయును. బాణర కీపాలు బలవర్ధకావధము. బాదంపోషకశక్తియందు తినుబడివస్తువుల నన్నిటిని మించియున్నది. దానియందు మాంసకృత్తు, క్రొవ్వులు మిక్కిలి యెక్కువగ నున్నవి. మెదడుయొక్కయు నేత్రములయొక్కయు బలహీనతను పోగొట్టు

టయందు బాదాం చాక శక్తికలది. బాదనుపాలు మలభయగ జీర్ణమై పానాభ్యుత్పన్నమందును. పంచవారము వేయవలెనని వాడినచో అతియాశ్రయగోగుల పాలు మంచి పానీయమగును. చక్కెరకు బదులు, ఖర్జూరగుండ కలపట మంచిది. —ప్రతి పం.] —జ్ఞానాంబ.

## జంబీర పానీయము (LEMON JUICE)

(డాక్టరు శ్రీరాం, జమ్ము, కాశ్మీరసంస్థానము)

నిమ్మరసము నూత్నజీవి వినాశకము. దుర్వాగ్రముహరము. ఒక గ్లాసు నీటిలో పగము నిమ్మకాయరసము పిండి త్రాగిన నది గొంతుకకు, నోటిని శుభ్రముగ కడుగును. వేసవికాలములో నిమ్మపండును వేడినీటిలో పిండి త్రాగినచో మూత్రము, చెమ్మట ధారాళముగ వెడలును. నిమ్మరసము దాహము నవచును. జ్వరమును పోగొట్టును. కలరా నూత్నజీవులను, గ్రహణి (నెత్తురుబంక విరేచనములను గలిగించు) నూత్నజీవులను, విషజ్వర నూత్నజీవులను నిమ్మరసము చంపివేయును. ఒక గ్లాసు నీటిలో నొక్క నిమ్మపండు పిండి కొంచెము చక్కెర వేసినయెడల వేసంగిలో త్రాగుటకు చాల హితవుగనుండును. కాడి (Vinegar) కంటె నిమ్మరసమెంతయేని శ్రేష్ఠమైనది. అవణరక్తవ్యాధిని హరింపజేయుటయందది మిక్కిలి శక్తికలది. క్రయాణికులు త్రాగెడు నీటిని నిమ్మరసముతో శుద్ధిచేయుదురు. అజీర్ణము, (మూత్రాశ్మరీ) వాతనొప్పులు వీనికి నిమ్మరసము మంచిమందు. చిగుళ్ళు, దంతములు, తల వీనిపైన నిమ్మరసమును రుద్దినయెడల ముతీకిపోవును. చర్మమును శుద్ధియగును. అందముగ నుండును. నిమ్మపండును క్రమముగ నేవిం చినచో ఆయురారోగ్యము లభివృద్ధి నొందును. నిమ్మరసముయొక్క ముగుణమును పృథివావిషమను నెఱుగును. అవణరక్తవ్యాధిని, దంతక్షయము వీనిని నిమ్మపండు నిరోధించును. అది కంఠమును శుద్ధిచేయును, మన్యపుష్కరమును నిరోధించును. నిమ్మరసముగూర్చి జ్ఞాపకముంచుకొనవలసిన వానిలో ముఖ్యవిషయమొకటి కలదు. ఎన్నడును ఇతరాహరములతోపాటు నిమ్మరసమును త్రాగవలెను. పరగడుపున ప్రొద్దుటిపూటగాని రాత్రి పయంద బోవునపుడు ఆహారము జీర్ణమై పొట్టవట్టిదియై పిదప గాని తీసికొనవలయును.

## ప్రకృతి పత్రిక

పుల్లని రుచికలదైనను నిమ్మరసము రక్తమునకు జ్వరజ్వరము నిచ్చును. అది నోటిని, పొట్టను, ప్రేవులను శుభ్రపఱచును. రక్తమును చల్లపఱచును. శరీరమునందలి విషములను వెలుపరింపగలుగునట్లు మూత్రపిండములకు సాయము జేయును. మనఃపుష్కరము, కలరా వ్యాధిపించుదినులలోను, ఋతువులలోను నిమ్మపండును బోలిన ప్రయోజనకారియగు ఫలము వేరొందులేదు. భోజనముచేయుట కొక యుటగంట ముందుగ నిమ్మరసమును సేవించినచో రాబోవు నాహారమునకు పొట్టను చక్కగ సిద్ధముచేయును. అది మంచి యాకలిని పుట్టించును. [చక్కెఱ వేయకుండుట మంచిది.] — జ్ఞానాంబ

## తక్రపానీయము (చల్ల) (BUTTER MILK)

(డాక్టరు శ్రీరాంజమ్ము, కాశ్మీరసంస్థానము)

పెరుగుచిలికి నీడకలిపి వెన్నతీసివేయగా మిగులునది చల్లయనబడును. వేసవికాలమున చల్లత్రాగుట మిక్కిలి ముపయోగకరము. చల్ల జీర్ణాశయవ్యాధులను, ప్రేవులలోని వ్యాధులను కలుగనీయకుండ నిరోధించును. పాలకంటె చల్ల చాలానుశువుగా జీర్ణమగును. ఉదయభోజనమునకు రెండుమూడు గంటలముందు పరగడుపున పరియైన పరిమాణముతో సేవించినచో నీనామ్యా పానీయము దీర్ఘాయువును, ఆరోగ్యమును గలుగజేయును. రెండుచటా మంచి పెరుగును చిలికి 6 చటాకుల నీరుకలుపవలెను. ఈపానీయము యొక్క గుణమంతయు మంచిపెరుగు, చక్కగపీల్చి త్రాగుట యను నీరెంటిలోనున్నది. చల్ల జీర్ణకోశమును కడుగును. లోపలి యుష్ణాధిక్యమును శమింపజేయును. శరీరమంతటికి నుపశమనమునిచ్చును. రక్తమును శుద్ధిచేయును. మెదటికి నిర్మలత్వము నొద్దవించును. అది మూత్రమును ధారాళముగ వెలువరించి తద్వారా రక్తమునందలి మాలిన్యములను బయటకుత్రోసివేయును. ఆహారనాళమునందలి నూత్నజీవులను చంపివేయును. మజ్జిగను మధురపదార్థములను కలిపివాడుట ప్రాణశక్తులకు ప్రతికూలము చేయుటయగును. కావున పరగడుపుననే చల్ల త్రాగవలయును. (యితరపదార్థములతో కలుపరాదు) భోజనముచేయుటకు అధమము రెండు మూడుగంటలు ముందుగ చల్ల త్రాగవల

యును. ఇట్లు నెప్పడుగాని గట్టియాహారము తినుటకు పూర్వము త్రాగవలయును. తొట్టే, కూరలు (అన్నము) అన్నిటితో పాటునింపి అపై మజ్జిగతో మఱింత నింపుట యనారోగ్యకరమేగాక విశ్వాసపాత్రుడగు మిత్రమైన జీర్ణాశయముపట్ల ద్రోహముచేసినట్లును నగును. మజ్జిగను మితియగ నేవించుచుండినచో పులిత్రేకుపులతో బాధపడువానికి మేలుకలుగును. [ఇయ్యది అస్వాభావిక మగు పానీయమైనను. మఠని పదార్థముల దినబాలకున్న వారలకును, మిక్కిలి హానికరములగు పదార్థములను నేవింపనొల్లనివారలకును నది మిక్కిలి యాపయోక్తముగ నుండునని ప్రకటించితిమి—(ప్ర॥ స॥)] (జ్ఞ)

### ఈసంచికతో 7వ సంపుటము ముగిసెను

8వ సంపుటమునకు చందాదారులెల్లరు తమ చందాలను వెంటనే బంపి పత్రికను బోషింప ప్రార్థితులు. అక్కఱలేనివారు వెంటనే తెలియజేయుడు. అగస్టు నెలసంచికను వి. పి. గా బంపుచున్నాము. దయయుంచి యంగీకరింపుడు.

—మేనేజరు.

### — “ప్రకృతి” జన్మదినోత్సవము. —

1926 అగస్టు 20 వ తేది శుక్రవారము ఉదయం 7 గంటలకు ఈశ్వరప్రార్థనము, భజన, గ్రంథకాలక్షేపము, మధ్యాహ్నము 12 గం॥లకు ఫలసంతర్పణము, సాయంత్రము 3 గం॥లకు స్త్రీలసమావేశము, ప్రార్థన.

ఆంధ్రరాష్ట్రీయ ప్రాకృతవైద్యసమ్మేళనము, ప్రకృతి వార్షికోత్సవము 1926 అక్టోబరు నెలాఖరున బాపట్లలో జరుపబడును.

—మేనేజరు.

## నారింజ పండు (Orange.)

[పంజీవని యను హిందీ పత్రకలో ఆయుర్వేదాచార్యులగు శ్రీ చతురనేనకాస్త్రిగారిచే వ్రాయబడిన ఫలాహారచిక్తా యను బిద్ధిమనుశ్రీ బాద దుర్గయ్యగారు తెలిపించి పంపిరి. నారింజ కషాయములను నారింజ మార్గమున నస్వాభావికములైనను రస విష పాపాణాద్యోషధముల కంటె మేలైన వగుటవలన సహజపదార్థ నీవన మొల్లనివారి కుపయోక్తములుగ నుండునని ప్రకటించితిమి. (పు॥ పం॥)] నారింజపంత్త (అనగా నొక జాతికముల) పండ్లలో నిమ్మపండులోవలె ఎనేక సుగుణములున్నవి. మణియు నివి మిక్కిలి స్వాదుగనుండును. ఇవ్వుడును పాచనశక్తియును రుచియును సుత్స్నయు జేయును. నిమ్మపండ్లవలెనే నివి వికేషముగా రక్తదోషమును నివర్తింపజేయును. ఇక ప్లామోనాగోగమునకు నారింజ పంత్తాఫలము రామబాణమువలె దివ్యోషధము. యికా ప్లామోనా దిగులులలో పంత్తాఫలములను వికేషముగ నేవి చుటవలన నీరోగమాశ్రములను ఒకవేళ నీవ్యాధి యాగంభించెనేని వారిని వ్యనుల జేయుటకు కేవలము పంత్తాఫలములనుగ దినిపించి నెటనే యుడికిన శుద్ధోషకముగఁ ద్రాగవలయును. చిన్న నారింజ పైతోజ మలేగయాస్థిముగలవారి కుత్తముమైన యోషధము. శక్తివర్ధకమై ది. దీని చెవులొక్కై నాగుణమున్నది. నిమ్మపండు తోలువలెనే నారింజతోలును రిళ్లలోనాలుగవ భాగమువరకు నుడికించి ఉడుకుదుకుఁ ద్రాగవలయును. త్తము రొమ్ములలోని జ్వరములకు నారింజ అశ్వ తిలాధి దాయకమైనవి. స్పృహయుములో స్వప్రకారముల దుర్బలములను నీఫలముల నెక్కువగఁ భక్షి పవలయును. క్యాసిరోగము గలవారును ఉదరజ్వరమును గలవారును గుఱాఫలములను అభ్యంతరములేక ప్రతిభోషనముతో ధాగాళముగ భుజి పవలయును. మంచి దాగ్నియున్నపుడును సరియగు నాకలి లేనపుడును ప్రాతఃకాలమున పఱగడుపున 1, 2 తిమ్మరి నారింజఫలములను భక్షి పవలయును. ఇవి హిస్తీర్యుగోగము గలవానికి ను హేంద్రజాలమువలె తింప్రభావము జూపించును. వీనినయులలో మంచి నారింజలు చిక్కవో యాదినముల నిమిత్తము నారింజ పంత్తాఫలములను నుక్కులుగా చీచి ఎండించి మార్గము జేసికొని జాగ్రతిగ నుంచుకొనువలయును. ఈమార్గ మవసరమున్నపు డుష్ణజలములో చేర్చి నేవి పడగును. ఈమార్గముక సంచత్పిరము వరకు చెడిపోదు. ఆయుర్వేదములో నారింజ

ఫలము ఆకలిని వృద్ధిచేయుననియు వాతవివారణ మనియును రుచికారక మనియు వ్రాయబడియున్నది. పుల్లటి నారింజ ఉష్ణమును విరేచనకారియునై యున్నది.

## వరిఆన్నము-సంజురోగము

వ్యవసాయపు రాయలు కమిషనులో కర్షణ మౌక్యగ్రహణము పాత్ర్యమొనగూచు, దుర్బలాహార పదార్థములవలన ప్రజారోగ్యమెట్లు దినదిన క్షైణ్యమొందు చున్నదియును వివరించుచు యివిషయమున తాముగావించిన పరిశోధనల ఫలితముల తెలుపుటయలను కమిషనువారి కొసంగిరి:—“చెన్న రాష్ట్రమున చాలవ్యాధులకు కారణము ప్రజలు తినుటకు తగినంత ఆహారము లేక పోవుట. ప్రజల దాద్ర్యమిందుకు చాలవగతు కారణము. ఆవిషయము నట్లుంచి దుర్బలాహారముల వలన గలుగుచున్న ఫలితముల గురించి నేనిపుడు వివరింప నెంచితిని. చెన్నరాష్ట్రమున చాలభాగము బియ్యపు అన్నమును భుజింతురు. వరిబియ్యమునందు జవసత్తువులకొనెను గుణము చాలతక్కువ. బియ్యపు అన్నమును వరియాలమున నెక్కువ భుజించినను మనుష్యులారోగ్య కరముగ జీవింపదగు సత్తువ నొసగజాలదు. గోధుమలయందు జవసత్తువల నొసగు గుణమధికముగ కలదు చెన్నరాష్ట్రమున గతవత్సరము 80 లక్షలమంది ప్రజలు వైద్యకాలలందు చికిత్స నందరి. వీరిలో 30 లక్షల మంది వ్యాధులు ఆనార పదార్థముల లోపముచే జనించినది, బియ్యపు అన్నము తినుటవలన కఠిరమునందలి జీవాణువుల కక్తిచాల తగ్గిపోవుచున్నది. చెన్నరాష్ట్రమున చాలవరకు వ్యాపించియున్న నెజావ్యాధి కీదియొకారణము. కలరా వలన బియ్యపు అన్నము దిను మదరాసు రాష్ట్రమున కలరా తగిలి మరణించిన వారి సంఖ్యలో గోధును అన్నముతోన పంజాబురాష్ట్రమున కలరావలన మరణించు వారి సంఖ్య 40 వ వందలైన లేదు. అంతియగాక వరిగుంటయందు కూడ తూర్పుతీరపు ధాన్యమునకును పశ్చిమతీరపు ధాన్యమునకు చాలభేదముగలదు. పర్లాకిమిడిగాణాగారి పక్కలకు పశ్చిమతీర మొసగుచు నంజా వ్యాధికి బియ్యపు అన్నమే కారణమనియు ఇతర ప్రాంతముల నీ వ్యాధి కాన్పింపక పోవుటయే ఇందుకు ప్రబల కారణమనియు నుడివెరి.



## తే న టి గ .

“తే న టి గ యొక్క ప్రధాన గుర్తులు చాలావందికి తెలియదు. 4000,000, పుష్పముల యందున్న తే నె, 60 పాండుల యొక్క గుర్తు. తే న టి గ యొక్క పాండుల యొక్క తే నెను గ్రహించుటకు 62000 పుష్పములకు దిరుగును. మంచి తే నె గలిగిన పూవులొక్కతే తే న టి గ యొక్క మొలకలదేమోనని పోవును. ఇటుల పదిపాదులు పోయి బానియందున్న తే నెను తే నెను నొడిచి కొనును. ఇ దువలన నొక పూవునుండి తే నెను సంపూర్ణముగ నొకచికినుటకు 20 మైళ్లదూరము తిరుగుచు తే నెను. ఇటుల 60 పాండులయొక్క తే నెను గ్రహించుట కొక తే న టి గ మొత్తముమీద 10 లక్షల మైళ్లదూరము ప్రయాణము జేయునని తేలుచున్నది.” అని యొక శాస్త్రజ్ఞుడు వ్రాయుచున్నాడు.

తే నె యనేకమార్పులు బొందుట వలనను, విదాహారమగునదగుట వలనను హింసాబద్ధమగునది యగుటవలనను మానవులకు వహజపద్ధతియై కాదని కొందరిచింతి. బలకరమైనదిగనుకను వనేక కోగములను నివారించుచు గనుకను మానవులకు హితకరమగు పదార్థమని కొందరందురు. ఏరయి ట్లున్నను తే నె టి గ 10 లక్షల మైళ్లదూరము ప్రయాణము చేసి సంచరించుకొనిన యాహార పదార్థమును మన మపహరించుట తగునోమో యోచింపుడు. ఇయ్యది హింసాబద్ధమగు నాహారముకదా? భృ|| వె|| రా.

## అరోగ్య కరమగు భోజనము..

ఒక పాశ్చాత్య స్త్రీ యిటు వ్రాయుచున్నది.

నేను ముఖ్యముగ పాపము బద్ధులకూర (స్పినాచ్) యొను మాత్రమే తినుచుందును. ఇదయొనున కొద్దిగా పుడ్డల గూడ తినెదను. విందును వెల్లింపుడైనను నేను గురికరములను తిమ్మని పిండివంటలు మాగ్నుగువానిని భుజింపను. అరోగ్యకరమగు ఆహారమును కొద్దిగా భుజించెదను. దానిని బాగుగా ననుతెదను. అందగును బాగుగా ననుతెదనునియే తెలిపెదనుగాని సరిగా ననుతెనువాడు చాల కొద్దియందిమాత్రమే యొందురు ఇప్పుడందరును చాల హడావిడిగా మద్దలను గుటుక్కున మ్రొంగెదరుగాని నిదానముగా నుతింతురు. భోజనసమయమున పరధ్యానముగా నున్నచో నాహారము పంటబట్టదు.

## మనము ఏమి ఎటుల భుజింపవలెను?

పుష్పినియ్యదు. విస్తారముగా దేనిని తినగూడదు. కొద్దిగానే తినవలెను. గాని భుజించునపుడు ఉల్లాసముగా భుజింపవలెను గాని గుటుక్కున మ్రొంగగూడదు. భోజనసమయమున లేనిదోని ఆలోచనలు చేయుచుండ గూడదు. ఒంటరిగా భోజనము చేయగూడదు. ఒక రిద్దరితో నైన కలసి సరదాగా మాటలాడుచును నవ్వుచును తినవలెను. అటుల కత్తు కలసినవారితో యిష్టాగోష్ఠీసలుపుచు భుజించుటవలన బాగుగా జీర్ణమగును గాని రుసరుసలాడుచు తినినతిండికిర్లము కాదు. సాయంత్రము భోజనమును పనియంతయును ముగిసిన పిమ్మట సావకాశముగా పెట్టి చింతయే నాందోళనమును లేకుండ భుజింపవలెను.

## మనము ఏమి ఎటుల భుజింపవలెను? (శ్రీస్వామి రఘునాథశాస్త్రి, యం. ఎ. మూల్తాను)

మనము తినకొని ఆహారమును బట్టి మన ఆరోగ్య మేర్పడుచున్నది. అదియే మన ఆరోగ్యమునకు మూలాధారము. మన ఆహారమే మనకు జీవము. అదియే మనకు వైద్యము అదియే మనకు విశ్వస్యము. కాన మనము ఆహారమును ముచ్చకొనునపుడు భిక్షితోడను గౌరవ భావముతోడ నుండవలయును. లేనిచో మన ఆరోగ్యము పాడగును. మనము తినెడి ఆహారము మలభయముగ జీర్ణమగునదిగను ఎట్టి భాధను కలంగ జేయనిదిగను బలమునిచ్చునదిగను రుచికర మగును. నుండవలయును. మాంపుకు కాకాహారమే పుష్కారము. మాంసభిక్షణము ఎంతమాత్రము కూడదు. దానివలన బుద్ధి మందగించును. ఇంద్రియలో లత్యము జనించును. చపలత్వము కల్గును. కోపావేశము మోచును. ఆత్మనిగ్రహము దురు. హృదయ జనించును. అనూయిత నీచభావము నిర్లక్ష్యము బయలుపెరును. కాకాహారమువలన తేజస్సు బుద్ధివికాసము దయార్ద్రహృదయము కల్గును. కాన మాంసభిక్షణము వర్జనీయును. నెమ్మదిగను చక్కగ నమలి ఆహారమును తినవలయును. లేనిచో ఆజీర్ణము ముచ్చగు రోగములు బయలుపెరును. నీరుగూడ నకులిత్రాగవలయును. వేడినీటిని త్రాగనేరాదు. సదా చల్లనినీరునే త్రాగవలయును. దానియందు ప్రాణకక్తి గలదు. భోజనము వెన్నడు వడిగ చేయరాదు. చలువ నుడి ట్టుకు ధరించి భోజనము చేయవలయును. పరిశుభ్రమైట్టియు గాలి వెల్లురుగల ప్రదేశమునందు భుజింపవలయును. దురుగాయలు పచ్చళ్ళునున్నకుని గల ప్రదేశములయందు తిండి తినిరాదు.

## మనము ఏమి ఎటుల భుజింపవలెను

మనము తినుటకు పూర్వము కుక్కలకును కానులకును, ఇతర పిప్పీలి కాది జంతువులకు బెట్టిన పిదప మనము భుజింపవలయును. భూతదయతో మెలగవలయును. భగవంతుడు మనలను పరీక్షించుటకై ఈ జంతువులను మన భోజనవేళకు బంపుచున్నాడు. ధార్మిక చింతాపరత్వము, ఔదార్యమును మన జీర్ణశక్తిని యభివృద్ధిజేయును. విశ్వాసముతోను భక్తితోడను సంతృప్తముగను భుజింపవలెను. లేనిచో అయ్యది విషముగ పరిణమించును అన్నిటికి మన మనోవైఖరియే కారణము. అనుమాన విశాచమును మననుండి పారదోలవలయును.

పుల్లటి పదార్థములను తృణించవలయును. కారపు వస్తువులను గూడ తినరాదు. మదరాసు వాస్తవ్యులు చింతపండు మీరపకాయలు లేనిదే తినజాలరు. అందుచేతనే నీరు దీన వదనులై బలహీనులుగను, ఒక నిమిషముయినను ఆనకొనకుండ కూర్చొనజాలక నున్నారు. ఉత్తరదేశస్తులు వీనిని నరించుటచే వీరికంటె ఎక్కువ బుద్ధివంతులుగను బలాధ్యులుగ నున్నారు. కొంచెము పులుపు ఐస్తువులు గాని మీరపకాయను కారపు వస్తువునుగాని చిన్నపిల్లలకు బెట్టిన విరేచనములు రక్తగ్రహణి అజీర్ణము బయలుదేరుట మీరరింగినదే. అటులనే పెద్దవారికిగూడ జబ్బుచేయును. కొళ్ళాయి నీరు నందు పాణిశక్తిలేదు. గాన దానిని ఒక పాత్రలోనుంచి యింకొక పాత్రలోనికి కొన్నిసార్లు బోసిన పిమ్మట త్రాగవలయును.

## రెండుసారులు భుజించుట మేలు.

శరీరశాస్త్రమున దినమునకు రెండుసార్లు భోజనమే ఉత్తమమని వాదించబడినది. ఆరోగ్యకరమగు జీర్ణశక్తి యుండిన యాహారమును జీర్ణముజేయుటకు కనీసము 7 గంటలు పట్టును. మరల యాహారమును భుజింపక పూర్వము యొక గంట విరామముండవలెను. కాన యిట్లు ఒకమారు భుజింపబడిన యాహారము జీర్ణమగుటకు 8 గంటలు పట్టును. ఇంతకంటె తక్కువ వ్యవధిలో భుజింపబడిన జీర్ణకోశములకు విరామము లేకుండును. మున్ను భుజింపబడిన యాహారము జీర్ణము గాకమునుపు మరల భుజించిన జీర్ణద్రవమున్నను జీర్ణావస్థ మందముగ నుండుటచే, లోనున్న యాహారమంతయు శరీర పోషణకు యోగ్యముగపడదు. మీదుమిక్కిలి యాహారమునుండి జనించు రసద్రవములవలన

## రెండుసార్లు భుజించుట మేలు

అన్నకోశమునకు హాని వాటిల్లును. భోజనమునకు భోజనమునకు నడుమ భుజించిన యెడల జీర్ణ సూత్రములకు వ్యతిరేకమగును.

భోజనముల మధ్యకాలమున తినుట వలన యనుదినము భోజనపు వేళ క్రమముగ నుండజాలదని వైకారణములే లెబ్బును. అనుదినమును కాలకృత్యములకు, పని జూచుకొనుటకు కాల నియామకము గలవారు భోజనపు వేళను గూడ నేర్పాటు జేసుకొనవలెను. శరీర విధానమున యప్పుడప్పుడు కొన్ని యలవాట్లేర్పడును. అలవాట్ల ననుసరించి యవయవముల ధర్మము గూడ మారుచుండును. ఇది జీర్ణ విషయమున లేటపడగలదు. భోజనమునకు వేళ నియామకముండిన యాహార కోశము యావేళకే యాహారమున కలవాటుపడి యందులకై నిర్మించుచుండును. ఇట్లుగాక విధివేళ లేక యాహారమును గొనిన యాహారకోశములకు విరామము లేక తమ కర్తవ్యమును క్రమముగ నెరవేర్చు నేరకుండును. వ్యవహార వేత్తలు, ఉద్యోగిగనులు తమతమ పని తొందరల లో భోజనపు వేళ తప్పటచేతను ఒక్కొక్క సమయమున యాహారమును మాని వేయట వలనను క్రమముగ జీర్ణశక్తి తప్పిపోవును. కెల్లాగ్ గారు నుడివిన నీ క్రిందివాక్యముల నేశరీరశాస్త్రజ్ఞుడైన యొప్పుకొనక తప్పదు. “ప్రతిమనుజుడును తన భోజనపు వేళను సవిత్రిసమయముగ నెంచుకొని యెట్టి సాధారణ కారణాంతరముచేనైన తమ నియమమునకు భంగము జరుగకుండ జూచుకొనవలెను. వీలు లేకపోవుట, పనితొందరలు మున్నగు కారణములచే చాల ప్రాముఖ్యులుగు భోజనపు కాలమును తప్ప జనదు. ఆహారము పట్ల వేళక్రమమును తప్పక యలవాటు చేసుకొనవలెను. —(డి. బి.)

శ్లో॥ ప.త్రింశతం సహస్రాణి రాత్రీణాం హితభోజనః  
జీవత్యనాతురో జంతుర్జితాత్మా నమ్మత సుతామితి.

తా॥ ముప్పది యారువేల రాత్రులయందు అనగా మారుసంవత్సరములు క్రమమైన ఆహారమును భుజించినమనుజుడు రోగహితుడుగను, జితేంద్రియుడుగను, పెద్దలు గానుండువారికిష్టుడుగను లేక పూజ్యుడుగను నుండును.

## అ ర టి ప ం డ్లు.

ఇక్కాలమున దేశమందంతటను సామాన్యముగ లభించు ఫలములలో అరటిపండ్లు ముఖ్యమైనవి. అరటిపండ్లలో ననేక జాతు లున్నవి. సాధారణముగ ఎఱ్ఱ అరటి, పచ్చఅరటి, బంగారా అరటి, రస్తాళీ (రనదాళి), మలవాళ (ఒకవిధముగ కొండ అరటి) యను అరటిపండ్లు విశేషముగ వాడుకలో నున్నవి. మలవాళ యను కొండఅరటిపండు మధుర, తిరునల్వేలి పొంత ములనుండి మద్రాసు నగరమునకు దిగుమతి యగుచుండును. ఇవి మిగుల మధురముగ నుండును. పేవాళయను బూడిదరంగు పండ్లు ఉష్ణాధిక్యమును, మలబద్ధమును బోగొట్టుటకు మేలైన వగుటచే జనసామాన్యము వీటిని పథ్యముగ భుజించుచున్నారు. ఈచెట్టు ఆకు మిగుల విశాలమైనది. బెజవాడ, రామహేంద్ర వరము పొంతములలో చక్కెర కేళిజాతి అరటి ప్రత్యేకమైనది. ఇవి బహురుచిగ నుండును. అమృతపాణి, కర్పూర కేళి యను జాతులు కూడగలవు. మలయాళ రాజ్యమున “సేంద్రంపళం” అను అరటిపండ్లు మిగులప్రఖ్యాతి. ఈజాతి అరటికే “కదళీ” యనుపేరు అన్వయించును. ఇవి మిగుల పొట్టినిగ నుండును. అరటిపండ్లలో పిండిపదార్థము (Starch) మధురపదార్థము (Sugar) జిగట పదార్థము (gum), కొవ్వు పదార్థము (fat) శ్వేతధాతువు (albuminoids) ముఖ్యముగ గలవు. వీనినన్నిటిని గలిగియుండుటవలన అరటిపండ్లు బలకరమగు నాహార మగుచున్నది. జీర్ణశక్తి బాగుగలేనివారు అరటిఫలముల నాహారముగ గొనుట వాంఛనీయము కాదు గాని చక్కని జీర్ణశక్తిగలవారికి అరటిపండ్లను మించిన మంచియాహార

మింఘాకటి లేదని చెప్పవచ్చును. ఔషధవైద్యశాస్త్రరీతిని అరటిపండు మేహశాంతిని, వీర్యపుష్టిని బలమును కలుగ చేయును. చిక్కని రక్తమును బుట్టించి గుండెను పొట్టను మృదువుపరచును. గురుదాలకు సత్తువజేయును.

పాశ్చాత్యు లెంతటి బీదవారైనను అరటిపండు లేనిది రొట్టెముక్కలను భుజింపరు. ఆఫ్రికాదేశములో ప్రజల కిదియే ముఖ్యమగు నాహారము. పసిఫిక్ దీవులు, ఈస్టు వెస్టిండిను దీవులు, ముఖ్యముగ జమైకా మున్నగు దేశములలో అరటిపండు నాహారముగ వాడుకొనుచున్నారు. ఉష్ణదేశములందు గోధుమ రొట్టెను తినుచున్నారు. గ్రేటు బ్రిటను, స్కాట్ లెండు దేశములకు 20 లక్షలపానుల అరటిపండు దిగుమతి యగుచున్నది. అనగా 30 లక్షల రూపాయల విలువగల పండ్లు జమైకానుండి పైదేశములకు పోవుచున్నది. హిందూదేశములో గోధుమలయితర కాయధాన్యములను పండించినటులనే జమైకాలో అరటిపండ్లను పండించెదరు. ఒక ఎకరము భూమిలో పండించు గోధుమలకంటె 13వ రెట్లు ఎక్కువగ అరటిపండ్లను పండించవచ్చునని తెలియుచున్నది. కొన్ని దేశములలో దోరఅరటి కాయలను పండి పిండిని చేయుచున్నారు. అరటిపండ్లను పిండిగ చేసి రోగులకు, బిడ్డలకు ఆహారముగ వాడెదరు. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు దీనిని వాడుచుందురు. ఊపిండితో బిస్కత్తులు తయారు చేయుదురు. ఔషధవైద్యు లీ పండ్లతో ననేకరకములగు వంటకములు తయారుచేసి రోగులకు వాడుచున్నారు. అరటిచెట్టులోని ప్రతిభాగమును అరటియాకు, పూవు, పింద, కాయ, పండు, పూచ, పట్ట, నార, గడ్డి, వేళ్లు, మానులోని


నీరు, ఆకుబూడిద మొదలగునవన్నిటిని మనుజులు పయోగించుచున్నారు.

డిండిగల్లుకు సమీపమున పలఱియను పూరాతన సుబ్రహ్మణ్యస్వామి క్షేత్రమున దేవునకు ప్రతిదినము ఆరగింపు చేయు పంచామృతమను ప్రసాదమును అరటిపండ్లతో చేయుదురు. బౌషధవైద్యులు అరటిపండ్ల మురబ్బాలు, పతబత్తులు, పాకములు తయారు చేయుచున్నారు. ఇయ్యది కల్పవృక్షమును బోలియున్నది. దొడ్లు, తోటలుగలవారు అరటిని నాటి వేవిధంబుల దానివలని ఫలముల ననుభవించ వచ్చును. చక్కని యారోగ్యమును బలమును గోరువారెల్లరు అరటిపండ్లను చెట్టుననే పండనిచ్చి భుజింపవలయును. ఎట్టి యజీర్ణ వ్యాధిగ్రస్తుడైనను కఱకఱ యాకలి యగువరకు వేచియుండి చక్కగ నీరగు నటుల నమలి మ్రింగి, యాకలి తీరగనే తినుటమానివేయు చుండిన, అరటిపండ్లను బాగుగ జీర్ణమగును. ప్రకృతిసిద్ధము లగు పండ్లు దక్క తక్కిన కృతిమోషాయములనే తయారుచేయబడిన అరటిపాకాదు లన్నియు రోగదాయకములే యని తెలిసికొన వలయును. అరటిపండ్లు తినుటకును, అరటియాకులు ఆతపస్సైనములకును, చెట్లు చల్లని నీడకును, ఇతర పదార్థములన్నియు కృత్రిమభోగాభిలాషులకు విక్రయించి ధనము నార్జించుటకు నుపయోగ పడును. ఫలములు రోగపదార్థ బహిష్కరణ సమర్థములైన వగుటచే చుట్టములకు, మిత్రులకు నితర పదార్థములను బహుమతి. చేయుటకంటె ఫలదానము చేయుట ప్రణ్యకార్య మని ప్రకృతిజీవన రహస్యవేత్తలు నుడుపుచున్నారు.

— పత్రికాధిపతి.

## ఆ వృ పా లు .

తరతరములనుండి ఆవుపాలు, మానవుల కాబాల గో పాలము పరమపవిత్రముగు నాహారపదార్థముగ లోకమా మోదించుచున్నను ఇటీవలగ్రీసులో జరిగిన అంతర్జాతీయ శాఖా హార సంఘసంయుక్త కాంగ్రెస్ సమావేశమునందు డాక్టరు స్టారిక్ డమోలూ యను సుప్రసిద్ధ వైద్యపరిశోధక శాస్త్రజ్ఞుడు, “నిరాఘాటముగ, ఆవుపాల నధికముగ నుపయోగించువారు పశుప్రాయ లగుదురనుటకు సందియములేదు, వారిభావసీతియు, బుద్ధికుశలతయు పశువునకువలెనే యగును. వేచీల! నారు కేవలము మానవాకారముగలపశువులే యగుదు”రనుట లోకమున కాశ్చర్యము కలుగజేయుచున్నది. — (సమదర్శిని 13-7-1926)

 క్షీరపానము గూర్చి ప్రకృతివైద్యు లెల్లఱు తమ యభిప్రాయములను చెలువబెర్చితులు. — పత్రికాధిపతి.

ద్రాక్ష - కిసమిస్: — ఎండిన ద్రాక్షపండ్లుగాని కిసమిస్ పండ్లుగాని నిమ్మపండురసములో 24 గంటలు నాననిచ్చిన పిమ్మట ఉదయముననే పరగడుపున (ఒక టేబిల్ స్పూన్) గరి తెడు పండ్లను బిడ్డల కిచ్చినచో విరేచన మగుననియు, నిది సహజమును శ్రేష్ఠమును నగు భేదిమందనియు, వాడిపోయిన కాయ గూరలను ఒకగంటసేపు చల్లని నీళ్లలో ముంచియుంచి నిమ్మపండ్ల రసముకూడ కలిపినచో సవి తాజా కూర లగుననియు నొక వైద్య పత్రిక వ్రాయుచున్నది. ఆముదము, జాలప్, మున్నగు భేది మందులకంటె నివి యుత్తమమైనవిగదా! — పత్రికాధిపతి.




## నిమ్మపండురసము

ఆరోగ్యము సరిగా నుండవలెననిన రక్తము పరిశుభ్రముగను సమృద్ధిగను నుండవలెను. రక్తము పరిశుభ్రముగ నున్నచో సాధారణముగా నెట్టి వ్యాధియును కలుగదు గాన రక్తమును మిక్కిలి పరిశుభ్రముగ నుంచుట కెల్లప్పుడును దృఢప్రయత్నము చేయుచుండవలెనని యొక గొప్ప డాక్టరు వ్రాసెను. రక్తము శరీరమునందు ప్రతిదినము 360 సార్లు ఆపాదమ సకవశము చుట్టి వచ్చుచుండునని తెలుసుకొనినచో రక్తము యొక్క విలువ నెట్టిమందమతయైనను గ్రహింప గలుగును. రక్త మింతవడిగ ప్రవహించుచుండునుగావుననే పాము కరచినవారు బహు త్వరగా చనిపోవుచుండురు. ఏలననగా నా విషము రక్తములో శరీరమందంతటను వ్యాపించును. గాయమునకు వెంటనే తగిన చికిత్సచేయక పోవుట వలన శరీరమందంతటను విషము వ్యాపించి యెటుల మరణము కలిగించునో అటులే చక్కగ నడుచుకొనినచో రక్తము గూడ మిగుల పరిశుభ్రమగును. నిమ్మపండ్లరసము, నారింజ పండ్ల రసము, ద్రాక్షపండ్ల రసమునను నివి రక్తమును బాగుగ శుద్ధిపరచును. వీని యన్నింటిలోను నిమ్మపండ్లరసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠమైనది. బాగుగా పండిన పండ్లరసమునే త్రాగవలెను.

నిమ్మరసము అనగా బాగుగా పండిన నిమ్మపండ్ల రసము రుచికి పుల్లగానుండును (యాసిడు) గాని అది జీర్ణోశమునకు జేరిన పిమ్మట ఔరస్వభావము (అల్కలైను) కలదే యగును. ఆరోగ్యము కలవారి రక్తమెపుడును ఔర


స్వభావమునే కలిగియుండును. అందువలననే శరీరమున సజీవములగు టిస్యూల (కండరపు అల్లికల) నుండి వెలువడు అష్ట విషములు (యాసిడు పాయిజన్సు) నిస్సారములయి బయటకు వెడలి పోవుచుండును. రక్తము మలినమైనచో దానికి త్సారస్వభావముపోయి అష్ట స్వభావము కలుగును. అప్పుడు అష్ట విషములను నిస్సారములుగ చేసి బయటకు తోయుటకు రక్తమునకు శక్తి తగ్గిపోవును. అందువలన కండరపు అల్లికలలో విషములు పేరుకొని యనేక వ్యాధులను కలిగించుచుండును. అవి కొన్ని సమయములలో అపాయకరములు గూడ నగును. నిమ్మపండ్లరసమును త్రాగినచో రక్తము పలచబడు ననియును, నెండిపోవు ననియును కొందరునుచుండురు. ఇది వివేకహీనులు బల్కుటయని నమ్మవలెను. రక్తములో మలినములు విస్తారముగ చేరినచోనది చిక్కబడును. నిమ్మరసము ఆమలినములను తొలగించును గాన రక్త మందువలన పరిశుద్ధమై యెప్పటివలె పలచగా నుండును గాని నిమ్మరసము వలన రక్తము పలచబడదు. కాలేయమును (లివరు) శుద్ధిచేయుటలో నిమ్మరసమునకు సాటియైనది మరేదియును లేదు. క్రిమిసంహారకశక్తి నిమ్మరసములో సహజముగానే యున్నది. కురుపులు, నరుకులు, పుండ్లు, మున్నగునవి కలిగినచో నిమ్మరసమును వానిపైన రాచినయెడల నవి మానిపోవును. నిమ్మరసమును లోపలికి ద్రాగినచో విషజ్వరము (టైఫాయిడు), మాంససంతానిక (డిప్తీరియా) మున్నగువ్యాధులను కలిగించు క్రిములను గూడ నశింపజేయును. నిమ్మరసమునులోపలికి పుచ్చుకొనినచో మొటి

మలు వ్రణములు మున్నగునవి గూడ శీఘ్రముగ నయమగును: ఎండలో పండిన నిమ్మపండురసము మిక్కిలి శ్రేష్ఠము. బ్రిటను దేశమున నిట్టి తాజాపండ్లు దొరుకవు. కాని “పూర్వరిటీ బ్రాండులెమనుజూను” అను పేరుగల నిమ్మరసము చాల శ్రేష్ఠమైనది. సిసిలిలో ఎట్నా పర్వత చాంతమున మేలురకము నిమ్మ పండ్లను పిండి యీ రసము తయారుచేసి బ్రిటను దేశమునకు పంపెదరు గాన యీ పూర్వరిటీ బ్రాండు నిమ్మరసముగూడ చాల పనిచేయునని సి. ఇ. లోడరు కింగుగారు వ్రాసిరి. భారతదేశమునందంతటను సహజములగు నిమ్మపండ్లు దొరుకును గాన సీసాలలోని నిమ్మరసమును కొని త్రాగ నవసరము లేదు. రోజుకు కనీసము మూడు నిమ్మపండ్లరసము నైన త్రాగవలెను. ఉదయమున ఒకగ్లాసులో నీళ్ళుపోసి ఒకనిమ్మ పండు రసము దానితో పిండి త్రాగుటచాల మంచిది. రాత్రి పరుండబోవునపుడుగూడ నలులే చేయవలెను. మధ్యాహ్నము మరియొకపండు రసమును త్రాగవలెను. పండిన ఏదార్ఘములను తినువారు అన్నములో కలుపుకొనుట మజ్జిగలో పిండుకొనుట మున్నగు వానివలనగూడ గుణము కలుగును గాని ఉదయమున ప్రత్యేకముగ పుచ్చుకొనుటవలన నధికమగు గుణము కలుగును. చక్కెర చేర్చగూడదు. ||అ||

 నిమ్మ, నారింజపండ్లు జలుబు చేయునని యొకప్పుడు భావించుచుండిన బేషధవైద్యులుకూడ వీని మాహాత్మ్యము నిపుడు దెలిసికొను చున్నారు—ప్ర. సం.

## సీమరేగుపండు - నారింజపండు

“ది జర్నలు ఆఫ్ ఆయుర్వేద” అను పత్రిక యిటుల న్నాముచున్నది:—ప్రతిరోజును ఒక సీమరేగుపండు [యాపిలు] తినుచుండినచో వైద్యులతో పనియే యుండదని పూర్వకాలమున నమ్ముచుండిరి గాననే యిది లోకోక్తిగా మారినది. నిజము విచారించితిమేని యాసీమరేగుపండునందట్టి మహిమ కనపడదు. నారింజపండ్లను [నారింజ, కమలా, బత్తాయి] గూర్చి పరిశోధనలు చేసి నారింజపండు రసములో నత్యధికముగ నాహార శక్తియును, విటమినులును [జీవసత్తులు] కలవని సుప్రసిద్ధ శాస్త్రజ్ఞులు స్పష్టముగ నిర్ధారించెరి. ఇటులనుట వలన యాపిలుపండులో నెట్టి గుణము లేనలేదనితలపకూడదు. రోజుకొక సీమరేగుపండును తినినంతమాత్రమున సామాన్య వ్యాధు లేవియును రానిమాట నిజమేకాని సీమరేగుపండు తినినంతనే యేవ్యాధియును రాదని చెప్పట మాత్రము యతి శయోక్తియే. ప్రతిరోజును ఒక సీమరేగు పండును ఒక నారింజ పండును కూడ తినుచుండినచో నెట్టి వ్యాధియును కలుగని మాట నిశ్చయము. ఇంకను పరిశోధనలు జరుగుచున్నవి. సీమరేగుపండ్లలోగూడ విటమినులు కలవని యికముందు నిర్ధారణ కావచ్చును: విటమినులు అనేక రూపములతో ఆహార పదార్థము లన్నిటి యందును గూడ నుండినటులే యిప్పుడు కనుపడుచున్నది”!

 చూడుడు! ఈ పరిశోధకులెల్లరు అచిరకాలముననే ఫలాహారమే మానవులకు యుక్తమగు నాహారమను పర్యవసానమునకు వత్తురు.

ప్ర॥ సం॥

# ఆవుపాలకు బదులు చమురు పప్పులపాలు

## Nuts as a Substitute for Cow's Milk.

[1926 సెప్టెంబరు 16 తేదిన అమెరికాలో చమురుపప్పులను సాగుచేయు సంఘ (American Nut Growers' Association, Lancaster) సమావేశ సందర్భమున గుడ్ హెల్తు పత్రికా సంపాదకులగు డాక్టరు జాన్ హార్వే కెల్లాగ్, యం. డి. గారిచే చదువబడిన వ్యాసము జ్ఞానాంబగారిచే సనువదించబడినది.]

ప్ర. సం.

అనేక యుగములనుండియు ముఖ్యముగా నాగరికత హెచ్చు గనుండు దేశములలో ఆవుపాలు ప్రధానాహారపదార్థముగ వాడబడుచున్నవి. అయినప్పటికిని నూత్న పరిశోధనముల వలనను పరిక్షలవలనను ఆవుపాలు మనుష్యాహారముగ నుండు విషయమున నెంత యుపయుక్తమైనదై యున్నను మనుష్య శరీరావశ్యకతల కవి సంపూర్ణముగా సరిపడియుండలేదని విస్పష్టముగా తెలియబడినది. పెద్దవారికి ప్రధానాహారముగ నుండుటయం దావుపాలుపయోగమైనచే యైనను ఉపేక్షింపరాని అపాయకరములైన ప్రతిబంధకములు కొన్ని వానియందున్నవి.

(1) ఆవుపాలలోని పేరుకొనునట్టి భాగము (casein) మనకడుపులో గట్టి గట్టి పెరుగు దొబ్బులుగా పరిణమించును. ఇవి యొక్కొక్కపుడు అబ్జిర్ణమును, విషమును కలుగ జేయును. ఆవుపాలు త్రాగుటచే కొందఱి కడుపులు పులియుటకును

కొందటికి ముఖ్యముగా అమృత్యము వలన బాధపడువారికి మైత్యము కలుగుటకును నిదియే కారణము.

(2) ఆవుపాలలో ఇనుము మిక్కిలి తక్కువగ నున్నది. మానిసి పాలయందలి ఇనుములో మూడవవంతు ఇనుము మాత్రము ఆవుపాలయందున్నది. ఆవుపాలు సేవించునట్టి శిశువులును, పెద్దలును తెల్లగ పాలిపోయెదరు.

(3) కొంతమంది పిల్లలకు ఆవుపాలు ఏకొంచెమిచ్చినను కూడ వారి దేహములు విషయుతము లై నట్లు తెలుపునట్టి తీవ్రలక్షణములు కలుగునంతగా వారికిని సరిపడకుండును. ఈ కారణముచేత ప్రతిరోగవత్సరమును అనేకమంది శిశువులు మరణించుచున్నారు.

(4) అనేకమంది పెద్దవారికిని ఆవుపాలు సరిపడక తలనొప్పులు, ఉబ్బసము, (Urticaria, Eczema) గజ్జి, చర్మముపైన మంటలు, చీముకారుట ఇంకను నితరచర్మవ్యాధులు కలిగి బాధించుచు పాలను పూర్తిగా మానివేసినపు డన్నియు నివారణమగుచుండును.

(5) అన్ని విధములగు జంతు ద్రవ్యముల వలెనే ఆవుపాలుకూడ క్షయవ్యాధి నూత్నజీవులను, ఆవులవలన కలుగుచుండు నితరములగు నంటువ్యాధుల నూత్నజీవులను లోపల ప్రవేశింపజేయగలవు. తఱచుగను, చక్కగను పరీక్షింపబడి రోగగ్రస్తములు కావని నిరూపింపబడిన యావులనుండి పిదుకబడినవని తెలియబడిననే గాని ఆవుపాలు నిరపాయకరములు కానోవు.

(6) ఏస్థితిగతులకు లోనై యావుపాలు పిదుకబడుచున్న వో ఆస్థితిగతులనుబట్టి యవి మిక్కిలి యసహ్యకరమైన ముఱికితో యపరిశుభ్రము చేయబడుచున్నవి. ఆమ్మబడుపాలలో ప్రతిగొట్టునందును ఆవుప్రేగున నుండి వచ్చునట్టి పేడయొక్క సూక్ష్మజీవులు పేనవేలుగానుండును. ఆరోగ్యశాఖాధికారుల చేచాలమంచివని రూఢిచేయబడిన పాలలో నైతమీయసహ్యకరపదార్థము పూర్తిగా లేకుండనుండదు.

(7) పాలవలననేర్పడిన పెరుగు దొబ్బలు జీర్ణముకాక పురీష నాళములో చేరి నిలువయుండి కుళ్లుచుండును. కావున పాలయొక్క విషముతో బాధపడువారనేకులు ప్రేవులయొక్క స్థితిని మార్పుటకు పాలుమాని వేయుటవసరమని తెలిసికొనుచున్నారు. పారిస్ పట్టణమునందలి పాశ్చర్ సంస్థలో సూక్ష్మజీవిసిద్ధాంత వేత్తయును, సుప్రసిద్ధుడై యిచ్చి వైద్యుడును నగు పండిత టిస్సీయర్ గారు పూర్తిగా పాలు వర్జించుటయేగాక వారి రోగులను కూడ పాలువాడకుండజేసిరి.

(8) ఆవుపాలవలన సంభవించు నంటురోగము శిశువులకు తరుణశూలను (Colitis) కలుగజేయునను సంగతి తెలియబడియే యున్నది. పాలు మానివేయకపోయిన నీశూలనివృత్తికానేరదు. పిల్లలకు కలుగు నీశ్యవరేచనములు కట్టవలె ననిన పెద్దవారి కనేకులకు కలుగు శూలనివారణము కావలె ననిన పాలు మానివేయుటవసరము.

(9) చాలమంది మనుష్యులకు ఆవుపాలయం దిష్టముండదు. వారు పాలుత్రాగరు.

ఈ లోపము లిట్లున్నను నెందరో ఆవుపాలను సుఖముగా గోలగల్గుచున్నారు. అందువలన లాభముగూడ పొందుచున్నారు. కానిపాలు తమకు సరిపడవని తెలిసికొని పాలను విసర్జించువారుగూడ చాలమందియున్నారు. కొందరు పాలయొక్క విషగుణములవలన దాదాపుగ నెల్లప్పుడును తలనొప్పితో బాధపడుచుండియు దాని కారణము నారయలేకున్నారు. మరికొందరు మలబద్ధము లేక శూలవీనితో బాధపడువారు పాలే తమబాధకు మూలమని గుర్తింపజాలకున్నారు.

కొంతకొంతమందికి పాలు బొత్తిగా సరిపడక వికటించుననువిషయమును నేను 40 ఏండ్లకంటె నెక్కువకాలము క్రిందటనే మొట్టమొదట గమనించినాను? ఆకాలములో పాలు, ముఖ్యముగ వేడివేడిపాలు, ఇంచుమించుగ నన్నిరకములయజ్జీర్ణములకును విధింపబడుచు సర్వసాధారణౌషధముగా వాడుకయందుండెను. అనేకమంది వైద్యులు వేడిపాలను నియమితాభ్యాసముగా విధించుచుండిరి. ప్రతి యారోగ్యాశ్రమములోను ఊరచికిత్సలు వాడుకచేయబడుచు, ప్రాసక మియబడుచు నుండెను. బ్యాటిల్ కీక్ ఆరోగ్యసవనమును సందర్శించురోగులలో ననేకమంది రోగులు ఊరచికిత్స నవలంబించి యాపత్కరములగు ఫలితములను పొందుటయు, తత్కారణమున ఊరచికిత్సనుగూర్చి సూచించినపుడు మిగుల తీవ్రముగ నందుకు విరుద్ధమగు తమ యభిప్రాయమును ఖండితముగా తెలుపుటయు నేనుగన్గొంటిని. ఇట్టివారిలో కొలదిమంది నేను పట్టుపట్టి పాలుత్రాగుటకు ప్రయత్నించవలయునని చెప్పుటచే తిరిగి పాలు త్రాగగా వెనుకనారిని బాధించిన దుర్లక్షణములు



మఱల కన్నట్టివని. అప్పుడు నేను మొదట తలచినట్లు పాలను గూర్చిన యాత్మేపణ చాదస్తపు ఆత్మేపణ కాదనియు, ప్రతికీర్య చేయదగిన వాస్తవమగు నాటంకమేరనియు శీఘ్రముగా విశ్వసించితిని. ఈ సరుస్యను పరిష్కరించుటకై యత్నించుచుండ చమురుపప్పులనుండి పాలకు ప్రత్యామ్నాయముగ నుండు పదార్థమును సిద్ధము చేయుట కర్తవ్యమని నాకు తోచినది. నాయొక్క సావయవరసాయనిక శాస్త్రచింతనము చమురు పప్పులయొక్క మాంసకృత్తు కొందలు గ్రంథకర్తలచేత నుద్భిజ్జవధి (Plant casein) యని పిలువబడనంత దగ్గఱగా పాలతో పోలికకలదై యున్నదని నాలక్ష్యమునకు తెచ్చినది. 'పర్మన్' గారు తెలియపఱచినట్లు గింజలలోని చమురు పప్పులు వృక్షసంబంధమైన మాంస సదృశ పదార్థములై యున్నవి. వానిలో మాంసకృత్తులును, కొవ్వులును సంపూర్ణముగా నున్నవి. చమురుపప్పులలో పీచు బహుతక్కువ. చాలరకముల పప్పులను నలుగగొట్టి మింగడవంటి మృదుపదార్థమునుగా మార్చుచున్నది. ఇందు నీళ్లు చేర్చినచో నిది మింగడయొక్కగాని పాలయొక్కగాని చిక్కదనమును, స్వరూపమును పొందును. సులభముగా జీర్ణము కావలయుననిన చమురుపప్పుల నిట్టి మెతని స్థితిలోనికి తీసికొనిరావలయును. సూక్ష్మమైన నలుసులు నైతము నలగకుండ లోనికి పోయినచో నేమాత్రమును మార్పు నొందకుండనే యాహారనాళము గుండ తిన్నగా వెడలిపోవును. పోషితులగు మన పూర్వికులయొక్క ప్రధానాహారము గింజలలోని చమురుపప్పులే యై యుండెన కాలములో నవలుట యనునది యుద్భవించినది.

రంచి యుండలేదు. మన బంధువులు మన ప్రధానాచార్యులు (ఫలభక్షక జాతిజంతువులు) అందఱును చమురుపప్పులయందలి పీఠికలవారును, సక్రమముగా తిననేర్చినవారును నై యుండిరి. కోరికిగాని చింపంజీకిగాని బాదముకాయనో అక్రోటుకాయనో యిచ్చెదవేని దాని నాజంతువత్వాశతో లాగుకొని తన దొడసంచిలో దాచుకొని రుఱిగొన్నికాయల నిమ్మని యాచించును. నీవీయగలన్ని కాయలను తీసికొని పోగు జేసికొనిన పిదప నది వానిని సంపూర్ణముగా నమల మొదలిడును. ఒక చిన్న నలుసుకూడ దానిబలిష్ఠములగు దొడకండరములయొక్క క్రియచుండి తప్పించుకొని పోవుటకు వీలులేదు. అట్లు నమలబడి దాని జీర్ణకోశమున బ్రవేశించునట్టి చమురుపప్పుల మీఁగడ సకలవిధాహారములలోను సుఖపుగా జీర్ణమగునదియు, శీఘ్రముగా సారావ్యతః జెందునదియు, మిక్కిలి పోషకశక్తికలదియు నై యున్నది. ఎట్లు నమలవలయునో యది మనము మఱచి పోయినాము. నమలవలసినట్లు మనము నమలము. విసురుట రుబ్బుట మున్నగుపనులు చేయు యంత్రో సకరణములతో వంటచేయువారు మనకొఱకు నమలవలసిన పనిని నిర్వహించునట్లు కేసి చిరకాలమునుండి పాచకులపై మనమాధారపడి యున్నాము. గొంతుక కడ్డంపడకుండనుండునట్లు మాత్రము నమలి యాహారమును దిగమింగుటకు మనమలవాటు పడినాము. చాలమంది ఘనపదార్థములను మాత్రేల మాదిరిగా గొంతులో వేసికొని నిస్తారసీకముతో క్రిందికి జారునట్లు చేయుచుండుట. యథార్థమైన దేహధర్మశాస్త్రానుసారముగా చింపంజీ తినునట్లు తినినచో ప్రతికబళము పూర్తిగా

ద్రవమై యుమ్మి నీటితో కలియులాగున నమలబడినచో చమురు పప్పులు అజీర్తిని కలిగించక పోవుటయేగాక కొన్నికొన్ని జల రీయ వ్యాధులకు పరమకాషధములుగ కూడ సుపకరించును. కాని తొందరపాటుకు నిలయములగు నీ దినములలో మథ్యా హ్న భోజనార్థము ధూమశకటములు 5 నిమిషముల కాలము మాత్రమాగునవుడు పనివార లలవాటు ప్రకారము మూడు నిమిషములలో నాహారమును మ్రింగుచుండు తరుణమున జనులయొక్క తొందర యలవాటును మాన్పగల్గుట యసాధ్యము గదా. ప్రజలకెల్లరికి చమురుపప్పుల భోజనమును నిర్ణయించుటకు ముందుగా యంత్రములతో వానిని నమలబడజేయు సుపాయ మొక్కటే యవలంబనీయము. మనుష్య శరీరమునందలి కండరములు, నరములు, గ్రంథులు, యతరప్రాణాంగములు వీనియొక్క నిర్మాణమునకు కావలసిన ప్రత్యేకజాతి మాంసకృత్తును కలిగియుండుటయే చమురు పప్పులు మనుష్యులకు సరిగా సరిపడునట్టి యాహారమనుటకు సుప్రసిద్ధమైన యధార్థనిదర్శనము. ధాన్యములయొక్కయు, కాయధాన్యములయొక్కయు మాంసకృత్తులు పూర్తిగా ప్రాణాధారములైయుండ శక్తిలేనివియు, అసంపూర్ణములు నై యున్నవి. కాని చమురుపప్పులయొక్క మాంసకృత్తు మనము నివసించుచున్నట్టి యీ దేహగేహమును నిర్మించుటకు వలయు శిలల నన్నిటిని కలిగియున్నది ఫలములు, లేతయాకులు, మొక్కలు, రసయుతములగు మూలములు, నను పదార్థములతోగూడి చమురుపప్పులు భూలోకవాసులైన ఆదిమజనులయొక్క యాహారమై యుండెనని జంతుశాస్త్రజ్ఞులును,

(Paleontologists.) వేలియంటోలాజిస్టులును, చిరకాలము నుండి కలిగియున్న యభిప్రాయమునకు ఆహార పరిశోధనాల యమున (కొత్తగా కనిపెట్టబడిన యీ విషయము శాస్త్రీయ స్వరూపమైయున్నది. చమురుపప్పులయొక్క మాంసకృత్తు పాలయొక్క మాంసకృత్తు గుణముతో సమానమైన శ్రేష్ఠ గుణము కలదైయున్నది. మరియు మాంసములయొక్క మాంసకృత్తున కేవిధమునను తీసిపోదు. చమురుపప్పులయొక్క రుచ్యములగు కొవ్వులును, చమురులును ఈతరగతికి చెందిన తక్కినపదార్థములన్నిటికంటె నెక్కువసులభముగా జీర్ణమగును. ఏభాగమును తీసివేయకుండ నేవించినచో చమురుపప్పులు మృదువైన పాలరూపమునొంది, వాడుకలోనున్న వెన్నయందును నితరజంతువుల కొవ్వులందును తప్పకుండ నుండునట్టి యుద్యోగకారులగు తైలయు తామ్రముల వలన తఱచుగా నుత్పన్నములగు జీర్ణకర్మకు సంబంధించిన బాధలను కలుగజేయక శీఘ్రముగా జీర్ణము కాగల్గును. చమురుపప్పులయందు పాలజేల్లులకు పాలు పడజేయునట్టి యసాధారణ గుణమొకటి యుండుటచే నవి ఆవుపాలకంటె శ్రేష్ఠతరమైనవని తెలియుచున్నది. చమురుపప్పులయొక్క యీగుణము 30 ఏకాంశక్రిందట ప్రప్రీధమమున చమురుపప్పులను (MalTED nuts) నానబెట్టు పద్ధతి నారంభించిన పిమ్మట రెండు మూడేండ్ల లోపలనే కనుగొనబడినది. పాలుపడజేయుటయందు చమురుపప్పులకు గల సామర్థ్యము వైద్య సంఘమునకు తెలిసినది. పాలులేని పాలతల్లులకు చమురుపప్పులపాల ననేకమంది వైద్యులు తప్పక విధింప

సాగిరి. డెట్రోయిట్ నివాసియగు డాక్టరు హెలాబ్బర్ గారు ఊరసాగ్రహమును వృద్ధి చేయుటయందు వివిధాహార పదార్థముల యొక్కయు వివిధపథ్యవిధానముల యొక్కయు గుణతారతమ్యమును జాగ్రత్తగా పరిశోధించి చమురుపప్పులు అన్నిటికంటెను, ఆవుపాలకంటెను కూడ శ్రేష్ఠతములుని కనుగొని యాసంగతులను కొన్ని యేండ్లక్రిందట ప్రకటించినారు. చమురు పప్పులు మానవాహారముగా ప్రకృతిచే నుద్దేశింపబడిన ప్రత్యేక భోజ్యపదార్థములై యున్నవి. గోక్షీరమునో మనుష్య శిశువునకు పనికిరాని భిన్నాహారమును స్వీకరింపవలసిన దూడలకు సరిపడు పోషకపదార్థవిశేషమై యున్నది. చమురుపప్పులపాలు, తల్లిపాలు తక్కువపడినపుడు, పాలను వృద్ధిజేయుట ద్వారా జోడగాను శిశువునకు తల్లిపాలకును ఆవుపాలకును ప్రత్యామ్నాయముగా పాలనొసంగి తిన్న గాను రెండువిధముల సహాయము చేయుచున్నవి ఇట్టి ద్వివిధ సహాయకర పదార్థమితర మింకొకటిలేదు. చమురుపప్పుల యొక్కయు నితరశాఖజాతి యొక్కయు మాంసకృత్తునకు సంబంధించిన ముఖ్యాంశము నొకదానిని మొదట పాశ్చర్ సంఘమునందలి ట్రీస్పీయర్ గారును, తరువాత కార్నెల్ విశ్వ విద్యాలయమునందలి టూరీగారును తెలియపఱచియుండిరి. విఖ్యాతపురుషులగు సీయిద్దరు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతవేత్తలును వేడిమి చెన్నయిని సోకింపుడు జంతు సంబంధములగు మాంసకృత్తులవలె శాక సంబంధములగు మాంసకృత్తులు కుల్లిపోయెడు స్వభావము కలవి కావని నిరూపించినారు. చమురుపప్పులు చక్కగా జిర్ణము కాగలుగునట్లు చేయుటకై నేను మొదట చేసిన పరీక్షలు నన్ను వేరుశనగ వెన్నను

సిద్ధము చేయునట్లు పురికొల్పినవి. ఈ కార్యనిర్వహణము  
 కొఱకు నిర్మింపబడిన చేతియంత్రసహాయముతో నీ వేరుశనగ  
 వెన్న చాల సువత్సరములవఱకు కొద్దికొద్దిగా సిద్ధము చేయ  
 బడుచుండెను ఇప్పుడది యనేక వర్తకసంఘములవలన సిద్ధము  
 చేయబడుచు, నీ దేశమునందలి ప్రతి పచారీదుకాణమునందును  
 ఆమ్మబడుచు, ముఖ్యాహారముగా పరిగణింపబడుచున్నది.  
 ఈ వెన్న సుత్పన్నముచేయు పద్ధతులిప్పుడు తఱచుగా వాడుక  
 లోనున్నవి. ఐనను సంపూర్ణతృప్తికరముగా మాత్రములేవు.  
 కాయలను వేయించు పద్ధతులు కొన్ని యిందున్నవి. ఇట్లు  
 కాల్పుటచేత పప్పులు మిగుల యజ్జ్వలకరము లగుచున్నవి.  
 పాలకు ప్రత్యామ్నాయముగనుండు పదార్థమును కనిపెట్టు  
 టకై చేయబడిన నా ప్రయత్నములలో వేరుశనగవెన్న యుక్త  
 మైనదిగా నిరూపితము కాలేదు. నిర్మాణమునందు చమురు  
 పప్పులను పోలియున్నను వేరుశనగ చమురుపప్పుల జాతిది  
 కాక కాయధాన్యములజాతికి చెందినదై యున్నది. దీని  
 యందు విస్తారభాగము పచ్చిపిండి యుండుటచేత మనుష్య  
 జీర్ణమంత్రముచే నిది బాగుగా నుపయోగించుకొన బడ  
 వలయుననిన బాగుగా పాకము చేయబడవలయును. వే  
 యించుపద్ధతిని మానివేసి ప్రత్యేకములగు వంటపద్ధతుల  
 నవలంబించుటద్వారా నానబెట్టి చేయు పాలవంటి పాలను  
 చేయుటయందు నేను జయముగాంచితిని. అనేకమంది కవి  
 నానబెట్టిన పాలమాదిరిగ నేర్చుచుండును. కాని నిజమైన చమురు  
 పప్పులు మాటిగా ప్రకృతి హస్తమునుండి వచ్చినవగుటచే  
 నేవిధమగు వంటపద్ధతులకు లోనుగా నక్కరలేకుండనే వెం

టనే వాడుకొనుట కనువుపడి యుండును వంటమూలమున వాని జీర్ణముకాఁదిగిన స్వభావము వృద్ధినొందనేరదు. ఇది నిశ్చయము. ఆహారము సంపూర్ణముగా నుండుటకై కేవలము మాంసకృత్తును, కొక్రివులను కలిగియుండు చమురుపప్పులకు తోడు కర్బను హైద్రజములను (పిండి చక్కెర పదార్థములను) కూడ వాడుచుండవలయును. స్వాభావికపథ్యమునందలి (పిండి చక్కెర) ఫలములు, పచ్చికూరలు, మూలములు వీని నుండి లభించును. ఆవుపాలలో నీ ద్రవ్యము దుగ్ధశర్కర (Lactose) రూపముననున్నది. ఈ దుగ్ధశర్కర యాహారపదార్థమగుటయేగాక మిక్కిలి గొప్పరక్షణకర్తయు నై యున్నది. మాంసకృత్తు కొక్రివు వీనితో కూడియున్నను మాంసము సామాన్యశీతోష్ణభేదమునకే శీఘ్రముగా కుల్గిపోవును. ఊరములో మాంసకృత్తులు, కొక్రివులుగాక దుగ్ధశర్కర కూడకలదు. కావున పాలు క్రుళ్లువు, కాని పులియును. పులిసినను పాలయొక్క మంచిగుణము కొఱవడదు కుల్గినమాంసమన్న నోఘోరవిషమై యున్నది.

పాలలోనుంచిన మాంసము కుల్గదు. పాల యందలి దుగ్ధశర్కర దానిని కుల్గకుండ జేయును. అంత్రములో కూడ దుగ్ధశర్కర యిదేమాదిరి రక్షణప్రాబల్యమును కనుపఱచును. వేరుశనగగాక తక్కిన చమురు పప్పులతో ముఖ్యముగా బాదాం, జిడి, పీకక, వైక పప్పులతో పరిశోధనలు చేసి తుదకు వరుసగా చమురుపప్పులమీఁగడలను కొన్నిటిని సిద్ధము చేయగల్గితిమి. ఈ మీఁగడలు ఆవుపాలకును, ఆవు మీఁగడకును భిన్నముగా నుపయోగపడుదు నత్యంత తృప్తి

రముగా నున్నవి. చమురుపప్పుల మీఁగడల యొక్క అమూల్యమైనపప్పులకు సంబంధించిన కమ్మదనము చాలజీవోలకు పాలవలెనే హితముగ నుండును. మఱియు పాలయందిష్టము లేని వారికిని పాలుసరిపడని వారికిని కూడ హితముగ నుండునని నిరూపింపబడినది. పెద్దవారికి చమురుపప్పుల మీఁగడలు పశువుల పాలుమీఁగడలకు బదులుగను లేక ఒకటి విడిచి యొకటిగను (పాలుమాని చమురుపప్పులపాలు, అని మానవజుల పాలు ఇట్లు) వాడుకొనుట కనువగు నాహారముగ నున్నవి. గుడ్డు, పాలు, ఇతర జంతువృక్షములుననిన నోకరించుకొను రోగికి చమురుపప్పుల పాలు అమోఘముగా నాధారమగుట సత్యము. శూలనొప్పులతో జనులు బాధపడుట మిగుల హెచ్చిపోవుటచే ఆవుపాలకు బదులుగ చమురుపప్పుల పాలనువాడువారి సంఖ్య వృద్ధి నొందుచున్నది పలుమారు తలచూపు శిరోవేదనలు ఉబ్బసవ్యాధి దద్దులు పొక్కులు వైత్యవ్యాధులు గట్టి నాడీవ్యాధులు వీనివలన వేలకొలది ప్రజలు మహాదుఃఖమును పొందుచు ఇబ్బందిపడుచు నున్నారు. వీరెల్లరు పాలు మీఁగడలకు బదులు చమురుపప్పుల పాలను వాడుచు గుడ్డు, చేపలు, మాంసములు వర్జియెడరేని వైబాధలనుండి పూర్తిగా విడిపడగలరు. ఆవుపాలన నోకరించుకొనునట్టి శిశువుల కా పాలకు బదులు చమురుపప్పుల పాలను పోయుచుండినచో ప్రతివత్సరమును వందకొలది శిశుప్రాణములను కాపాడవచ్చును. చంటిబిడ్డలకావలయు రముగా నిచ్చుటలో చమురుపప్పులు పురాతనకాలమునుండియు వైద్యజిహ్వాచోములలో వాడుక చేయబడుచుండెను.



ఇప్పుటికిని యీ దేశములలో సీవాడుక సాధారణముగా నున్నది పిల్లిపైన్ దీవులలో కొన్ని కొన్ని తావులయందు కూడ సీవాడుక వ్యవహారములో నున్నది. చమురుపప్పులపాలు ఆవుపాలు త్రాగలేనివారికి మాత్రమే విధింపబడుటలేదు. ఆక్షీరము ప్రతివ్యక్తియును గ్రహింపవలసిన భోగ్యపదార్థము. పాలెన్ని విధముల నుపయోగింపబడుచున్నవో అన్ని విధముల చమురుపప్పులపాల నుపయోగింపవచ్చును. ఉపాహారములు, పూతలు, నానారకముల రుచ్యపదార్థములు చేయుట కీపాల నుపయోగింపవగును. పేర్లలయొక్క స్థితిని మార్పుట బహుకష్టముగనుండు విషయములలో ఆవుపాలకు బదులు చమురుపప్పులపాలు వాడవలయును. అనేక విషయములలో వెంటనే సత్ఫలితముపిస్తప్తముగా కాన్పించును. శూలవా్యాధుల కీపాలు ప్రత్యేకముగా నావశ్యకము. ఏలనన మొండికగు సీపు రిషనాశపు అంటురోగమును జంతుసంబంధములగు మాంసకృత్తులన్నియును వృద్ధిచేయునని తెలియబడినది. సాధారణముగా నుపయోగించురీతి నెంతతెలివిగా మార్పులు చేసి యిచ్చినను కూడ ఆవుపాలు సరిపడని చంటిబిడ్డలకు చమురుపప్పులపాలు మిక్కిలి గొప్ప యుపకారము చేయగలవు. ఇటువంటివిషయములలో సిద్ధుగము నిజమైన ప్రాణ సంరక్షణయైయున్నది. శిశువు కొంచెము పెద్దవాడైనపుడు చాలవిషయములలో క్రమముగా ఆవుపాలు కొద్దికొద్దిగ నలవాటు పఱచవచ్చును. శైశవదౌర్బల్యమునకు నకాశముగల ప్రథమమాసములలో నన్ని విధములగు జంతువులయొక్క మాంసకృత్తులను ద్విండుటచేత నెన్నేని శిశుప్రాణము లిదివఱకే కాపాడబడినది. గడచిన 25 సంవత్సరములలోపల నా పరిశీలనములోనికి వచ్చినట్టి యీమాదిరి వృత్తాంతముల ననేకము నేను దృష్టాంతము

చూడగలను. ఆయ్యవి మనుష్యులయొక్క యావశ్యకతలకు సరిగా సంధానింపబడి యుండుట చేతను, వానియొక్క మాంస కృత్తులు ఆవర్ణ్యనుగుణముకలవై యుండుట చేతను చమురు పప్పులు మిక్కిలి యెక్కువగా కోరబడు సమయమిక ముందు రాగలదని నేను సిస్సుందేహముగా నమ్ముచున్నాను డాక్టరు షెర్మనుగారు పరిపూర్ణ సామర్థ్యముతో తాము నూతనముగ రచించిన పుస్తకములో చమురుపప్పులు ఆదిమమైన ముఖ్య హారముగ నుండెననియు, నిటీవలికాలమున చమురుపప్పులకు బదులు మాంసాదులు వాడబడుచు నేవిధమునను కోరరాని దుష్టఫలితములను కలుగజేయుచున్నవనియు కాబట్టి చమురు పప్పులను మాంసములకు ప్రత్యామ్నాయములని తలంచ కూడదనియు స్వాభావికముగా వక్కాణించియున్నారు. ఆహారపదార్థములయొక్క న్యర్థవ్యయము నాపవలసిన యవసర మొకకాలమునకు మాంసములయొక్క వికర్షనమును కోరగలదని యనేకమంది శాస్త్రజ్ఞులగు గ్రీంథకర్త లిటీవల కొన్ని వత్సరములక్రిందట యభిప్రాయము లిచ్చియున్నారు. ఇట్టి కాలము వచ్చినపుడు చమురుపప్పులను, చమురుపప్పులతో చేయబడిన పదార్థభేదములును తమ న్యస్థానము నాక్రమించు కొని తిరుగ మనుష్యాహారమునందు తమయొక్క ప్రాధాన్యతను ప్రకటపఱచుచు, మానవజాతి క్షీణతకు హేతువులగు బీజములఁ గొన్నిటి నున్మూలంపగల్గును. మఱియు జగత్తు నందలిమహాత్ములగు తత్వవేత్తలుభవిష్యత్ జ్ఞానముతోదర్శించి యున్నట్టి దివ్యవిధిని మనుష్యజాతి తుదకు సాధింపగలిగిన యెడల భవిష్యద్యుగము తప్పకుండ నుత్పన్నము చేయవలసిన యమానుషవ్యక్తు లుద్భవించుటకును నివి తోడ్పడును. — (జ్ఞా

## ఉప్పు లేని భోజనము.

[న్యూయార్కు [అమెరికా] వాస్తవ్యులగు డా॥ హేచ్. యల్. హారిస్ గారి యాంగ్ల వ్యాసమున కనువాదము. ఇయ్యది తీరావ్యాటిక్ అండ్ డైటిక్ ఏజ్, ప్రిక్టికల్ మెడిసిన్, ఇండియన్ కుకరీ మున్నగు పత్రికలలో ప్రకటింపబడినది. —జ్ఞ]

ఉప్పు సోడియమ్ క్లోరైడ్ Sodium chloride అనబడు లవణమైయున్నది. మాంసములను, చేపలను ఇతర వస్తువులను నిలువయుంచుటకును, తినుబడి వస్తువులకు రుచి కలుగజేయుటకును దీనిని వాడుచున్నారు. ఆరోగ్యముగ నుండ గల్గుటకు ఉప్పు తినుటముఖ్యమని చాలమంది నమ్ముచున్నారు. కాని వైద్యసోదర సంఘమువారు మాత్రము ఉప్పు వలన గుండెలకు, మూత్రపిండములకు గలుగుచున్న హానిని వేగముగా గ్రహించుచున్నారు. కొన్ని సంవత్సరముల నుండియు నేను ఉప్పు లేని తిండివలన ప్రయోజనమును గూర్చి తెలుపునట్టి -సంగతులను సంగ్రహించుచున్నాను. మూత్రపిండములలో మంటలుకల వ్యాధి, సాధారణముగ మహాదరము, శ్వేతఛాతువు కలసియుండు నీరుడు వీనితో కూడియుండునట్టి మూత్రపిండవ్యాధి హృద్రోగమునను నీరోగముల వలన కలుగు మరణముల సంఖ్య 15, 20 సంవత్సరములనుండి విపరీతముగా పెచ్చుచున్నది. ఈమరణ సంఖ్య ఇంగ్లాండులో కంటే అమెరికాలో నధికముగ నున్న సంగతి గమనింపవలసినదై యున్నది. ఇందుకు కారణము నిస్సందేహముగా ఇంగ్లాండు అధికముగ ఉప్పు

వేసిన వస్తువులను కూడనివని నిశ్చయించుటయే. ఇంగ్లాండులో మాంసపు తొడలను పండిమాంసమును నిలువయుంచుటకు వెలిగారమును వెన్నను నిలువయుంచుటకు నూరింట నొకవంతులో సగపాలు [వెలిగారపు అమ్లమును] బోరిక్ ఆసిడ్ Boric acid ను ఉప్పుకు బదులు వాడుచుందురు. ఈ చెప్పబోవు సుదాహరణములు ఉప్పులేని యాహారముయొక్క విలువను తెలియపఱచును. డాక్టరు మోరాన్ గారు “ఉప్పు నెక్కువగ వాడుట మానివేయుము Avoid the over-use of the Table Salt అను తమ గ్రంథములో నిటుల వ్రాయుచున్నారు:— మీకిష్టమైన యెడల నాయీ సిద్ధాంతమును ఉప్పులేని సిద్ధాంతమని పిలువుడు. కాని నావిషయమున మాత్రమిది స్వానుభవ జనితమై అభ్యాసము వలనను పరిశోధనా ఫలితముల వలనను రూఢిజేయ బడియున్న విశ్వాసమును, యదార్థమగు సంగతియునై యున్నది. ఉప్పు అకాల వార్ధక్యమును కలుగజేయును. రక్తనాళములలోను, కీళ్ళలోను మట్టుచేరునట్లు చేయును. కండరపు యల్లికల యటలయొక్క మూలుగలోని ముఖ్యభాగమును పీల్చివేయును. మంచి జీర్ణక్రియమునకును సారూప్యతకును నీయుష్షు ఒక శత్రువు. పొట్ట, పేగులు, మూత్రపిండములు, నాడులు, పొణసంబంధమైన, స్త్రీపురుష జాతిసంబంధమైన అవయవములు వీనికి చెఱువు కలుగుటకు ఉప్పు చాల యెక్కువగ కారణభూతమై యున్నది. పడిశము, వాతము యీ రోగముల నిది మఱింత వృద్ధిచేయును. టీ, కాఫీ, పొగాకు, కాడి, తీపివస్తువులు వీనికెట్లో అట్లే ఉప్పుకు కూడ శరీరమలవాటు

పడిపోయి యున్నప్పటికిని ఏయాహార పదార్థమందైనను ఆహారములలో నుండు సహజ లవణ పరిమాణముకంటెనధిక ముగవాడబడు కృత్రిమలవణము వలన పరిమాణముననుసరించి నిశ్చయముగ హానియు హెచ్చగుచుండును. ప్రస్తుతము సగటున ప్రతి లవణభోజియు 24 గంటల కాలములో శరీరము నకు కావలసిన దానికంటె కనీసము పదినుండి యిరువది రెట్లెక్కువ లవణమును లోపలికి స్వీకరించుచున్నాడు. ఇందువలన కండరపుయల్లికలును, ద్రవములును తప్పని సరిగా వెన్నయెట్లో అట్లుగా నధిక లవణో పేతములై పోవును. లవణము రక్తములోని జలమును లాగివేసి దాహము నొదవించును. అది మూరక్తము, మాంసము వీనినుండి లాగివేయునట్టి జలము. అత్యంతావశ్యకములును సజీవములునునగు మాంసకృత్తు Albuminoid యొక్క భాగములను గొన్నిటిని తీసుకొని పోవుచున్నది. ఉప్పుచే పీల్చబడిన జలమునకు ప్రతిగా మీరు త్రాగునట్టి జలమన్ననో ప్రాణములేని నీరమై యున్నది. ఉప్పు కూడని వస్తువనుటకు మతియొక హేతువేమనగా నవి ఉప్పుగ నున్నవను కారణమున మాంససారము మాంసములు కూరగాయలు వీనినిదిగమ్రుంగి వేయునట్లు నీరుచిని మార్చివేయును. ఇందుమూలమున నీవు ఆహార పదార్థములను తెగదినచున్నానని కాని మాంస సారాదులను దిగ మ్రింగుచున్నానని కాని గమనింపకుండగనే గబగబ నొకటి వెంట నొకటిగా తినివేయుచుందువు. ఉప్పు వాడకుము. వాడినను వంటకములలో నతిస్వల్పముగ వాడవలయును. ఉప్పులేని తిండి నుపయోగించి

యిక ముందు విశదీకరింప బోవు రీతిగా నొక వారము దినములు యుక్తభోజన విధానము ననుసరించి నీనాలుక యెట్లు సహజముగా ప్రతీకబళము నందలి రుచిని వెదకి దాని ప్రత్యేకరూచిని కనుగొని దాని కలవాటు పడునో చూడుము!

డాక్టరు హెచ్. ఓ. బీసెగారిట్లు వ్యాసించిరి:— “(వెన్ కాట్ అను నతడు తాను వ్యాసిన మెక్జికో చరిత్రములో తానెవరితో సఖ్యముచేసెనో, యెవరి సాయముతో మెక్జికోలో నివాసమేర్పరచు కొనగల్గెనో ఆ “ట్లాస్కాలాన్సు” జాతి జనులయొక్క యుదాహరణముల నుదహరించియున్నాడు. ఈజాతి వారొకపు షోక పర్వత సంబంధినియగు నెత్తైనమైదానములో వారిచుట్టుపట్లనున్న మఱికొన్ని తెగల ప్రజలచే 50 సంవత్సరములు బండ్లై యుండిరట. ఈయేబది యేండ్లలో నెన్నడు ఉష్ణదోరకునట్టి పల్లపు నేలలలోనికి వారిని రాసి యనఁచున వారు ఉష్ణలేని తిండితో అర్థశత వత్సర పరిమిత కాలము నతిక్రమించిరి. ఏబది సంవత్సరములు ఉష్ణలేని తిండి తినిన మీదట వారు బలశాలురును, ధైర్యశాలురును సహనశీలురును నైరి.”

మనుష్య రక్తములో నూటికి పదింట నాలుగునుండి పదింట యైదుపాళ్ళవఱకు లవణమున్నది. నరమల tissues యల్లికల యొక్క రసీకూడ యంతయే యుండును. శరీరపు అలలలో లవణములేదు. అవి లవణమును స్వీకరింపవు.

అవి తమకంటె నెక్కువదట్టముగ నుండు. లవణసారముతో కూడిన ఆహారమును పలుదనచేయుటకై తమలోని జలమును కొంత యిచ్చివేయును. లోపలిపొరలగుండ ద్రవములు వ్యాపించుటయందు వాని సాంద్రత నూటికి పదింట తొమ్మిది పాళ్ళవఱకు మీఱునప్పటికి యీ యటలలోని నీరు తగ్గి యవి ముడుగుకొనిపోవుట ప్రాణాపాయముగ పరిణమించును. ఎంత లవణము నుపయోగించినచో ఊని కలుగకుండునో నిర్ణయించుటకు నాలుకమాత్రమే చాలదు. దాని పరిమితి శారీరకావశ్యకతల ననుసరించవలయును. దేహముయొక్క యటల నియతి సతికృమింప కూడదు. వేయింట తొమ్మిది పాళ్ళకంటె హెచ్చగు ద్రవవ్యాపక సాంద్రతగల ద్రవద్రవ్యములో శరీరపుటఱ జీవింపదు. ఏమన వేయింట తొమ్మిది పాళ్ళను మించినపుడు అట తన జలము నిచ్చివేసి ముడుగు కొనిపోవును. అటుపైని తన పనుల నది చేయలేకపోవును. మొత్తముమీద మన మొక్కకరము పూట పూట కెంత లవణమును జీర్ణించుకొనుచున్నాము? అమెరికావా రుపయోగించునట్టి పరిమితినిగూర్చిన వివరణమెద్దియు నాషధ వైద్య గ్రంథములయం దెఱును నాకు కానరాలేదు. ఫ్రెంచివారు సగటున నుపయోగించునట్టి లవణముయొక్క పరిమితి 20 గ్రాములని చార్లస్ ఆర్చర్డుగారు వివరించినారు. అది 300 గ్రేయినులగును. సంయుక్తరాష్ట్ర సైనికునకు యుద్ధకార్య స్థానమునుండి ప్రతిదినము ఔన్నులో 16/25 వ భాగ మివ్వబడుచున్నది. నేను పొరపాటు పడనియెడల నది 307 గ్రేయిను

లగును. సైనికుని ఆహార పరిమాణము 35 ఔన్సులు. ఇది 55 కు లేక 1000 కి 18 పాళ్ళుండును. దేనినుండి అమెరికా సైనికు డుద్భవించునో అమెరికాదేశీయులచే వాడబడు నీ మొత్తము నొక్క యుత్తమపరిమాణముగ మన మంగీకరింప నగును. 300 గ్రెయినులు తూగునట్టి లవణమొక గరిటెడుం డును. నిండు గరిటె డుప్పును మనము ప్రతిదినము తినుచు న్నామని యర్థము. శారీర కావశ్యకతలను కాని, జీర్ణక్రియము విషయమునను పోషణము విషయమునను విస్తారమైన ద్రవ వ్యాప్తిచే కలుగు నీడ్పువలన నొదవు దుష్ఫలితములనుగాని గమనింపకుండ కేవలము నాలుకచేతనే నడుపబడుటవలన నిట్లు జరుగుచున్నది.

లోపలికి స్వీకరింపబడిన లవణములో నూటికి 395 వంతులు మార్పుచెందకుండనే 24 గంటల కాలములో శరీర మునుండి వెడలిపోవునని శారీర శాస్త్రజ్ఞులెల్ల రొప్పుకొనిన విషయమే. దీనినిబట్టి సగటున అమెరికావారిచే భక్షింపబడు 300 గ్రెయినుల లవణములో 285 గ్రెయినులు బహిష్కార్య వయవము లెంత శీఘ్రముగ పనిచేయునో అంత శీఘ్రముగా వెడలిపోవును. సంవత్సరముల తరబడినా హాని కలుగకుండ నిట్లు జరుగగలదని యెవరు చెప్పగలరు? ఆహారములో నమితముగా నుపయోగింపబడిన లవణము

1. జీర్ణస్థావము లుద్భవింపకుండ నాటంకపెట్టును.
2. జీర్ణక్రియమునకు ప్రతిబంధము నొదవించును.



3. జీర్ణవ్యాపారము మందగించుటవలన నిర్జీవపదార్థముతో వృద్ధిగొందు పదార్థములు విస్తరిల్లి స్వల్పముగనైనను విడువక రక్తమును విషయుతముగ జేసివేయునట్లుచేయును.

4. ఆమత్వచములవలన నధికముగా బహిష్కరింపబడు లవణము శరీరమున కాయాసమును క్రమముగ రోగమును కలుగజేసి కాలికమగు ఆమత్వచ తాపమునకు పూర్ణాదివేయును.

5. అమితముగ నుపయోగింపబడిన లవణమును బహిష్కరించుటకై ప్రతిదినము బహిష్కార్యవయవముల కధికపరిశ్రమ కలుగుటచేతను కండరముల యల్లికలయం దుద్రోకము జనించి శరీరపుటఱలు ముడుగుకొనిపోయి కీడు లొదవుటచేతను గ్రంధులయొక్క సహజచలనము లోపించి, తుదకు క్షీణదశ సంస్థాప్తమగునట్లు చేయును.

6. రక్తస్రావములో నధికోద్రోకము కల్గి యెఱ్ఱకణముల జలమును తగ్గించి నీరసపఱచి ప్రాణవాయు దహన శక్తిని క్షీణింపజేయును. ఈవిధముగా శరీరపుటఱలయొక్క ధర్మములను, ప్రాణవాయు పరివర్తన క్రమమును, వృద్ధపదార్థ బహిష్కరణ వ్యాపారమును ప్రతిరోధించి యాటంకపెట్టును.

7. ఆమములో నమితముగ చేరియున్న లవణమువలన గలిగిన ఆమత్వచమునందలి యుద్రోకమును, అధికముగ లోపల వ్యాపించునట్టి యీవస్తు వధికముగా శరీరములోనుండుటచే దానియొక్క బహిష్కరణమును,స్రావముల ద్రవ

త్వము నెక్కువచేయు పదార్థముయొక్క కొఱతయు, శుభ్రుటలలోని తొందలును కలిసి జీహమునకు కలుగజేయు క్షేత్రములు మద్యపానోచ్ఛయను కీడును అక్రమ కామః త్వమును కలుగుటకు హేతువగుచున్నవి.

8. ప్రతిదినము 15 నుండి 30 గ్రేయినుల లవణమును వాడిన చాలును. పోషణవిషయ కావశ్యకతల కనుబటికి నిదియే సరిపోవును. ఇంత కెక్కువైన దంతయు ననయముక్తమగుటయేగాక విస్ఫుప్తముగ వినాశకరము కూడ యున్నది?

డాక్టరు లూవాగా రిట్లు వ్రాయుచున్నారు:—“ప్రతిదినము యాహారముతోపాటు 10 నుండి 15 గ్రాములవఱకు లవణమును తినుటకు మన మలవాటు పడినాము. తఱచుచు ఈ ప్రమాణముకంటె నమితముగ తినుచుందుము. నిజః విచారింపగా నింత లవణము నుపయోగింపవలసిన శారీరకావశ్యకత యెద్దియునులేదు. ఒకవైపున మాంసభక్షక జంతువులు వృద్ధి నొందుటకై తమ యాహారముతోపాటు లవణః సంతమాత్రమును తినుచుండుటలేదని మన మెఱుగుదుమనమునందు నూటికి రెండువంతులకంటె నెక్కువ లవణము లేదనియు మన మెఱుగుదుము. రెండవవైపున కేవల మాంసము, పాలు మున్నగు జంతు పదార్థములను మాత్రమే వాడుచు నొక విధమగు నీ నాగరిక జీవనము గడపుచుంటి కొన్ని తెగల జనులను మన మెఱుగుదుము.

వారు ఉప్పునెఱుగనే యెఱుగరు. ఎఱిగినను దానిని గర్హింతురుకాని భక్షింపరు. కాని నాగరికజాతి మనుష్యుడు వాడునట్టి యధికలవణము అభ్యాసము అలవాటువలననే కాని యవసగమువలన స్వీకరింపబడుటలేదు. రోగులను పరీక్షించియు ఆరోగ్యపరిశోధనముల గావించియు ఉప్పుమానుటవలన కీడు లేదని ఋజువుపరచినారు. గ్యాస్ట్రీరా యను నాయన మూత్రపిండములలో రక్తాధిక్యమునకు కారణములను, రోగస్వరూపములను, పరిణామములను ఫలితముల గూర్చి చర్చించి హృదయముయొక్కయు రక్తనాళములయొక్కయు సమస్థితిని వ్యక్తియొక్క సూచనల ననుసరించి పథ్యనియమము నవలంబించి కేవల క్షీర పానముచేయుటవలనను, అంతకంటె నుత్తమముగ ఉప్పులేని యాహారము నుపయోగించుటవలనను పునరుద్ధరించుటకు వలయు ప్రయత్నములయొక్క యావశ్యకతనుగూర్చి నొక్కివక్కాణించెను. ఎ. యం. ఎ. జర్నల్ (అక్టోబరు 5 వ తేది 1922 వుట 1297) అను పత్రికాయందు బార్లోఅనువారు 'ఉప్పువలన విషయుతమగుట' యను శీర్షికక్రింద వ్రాసిన సంపాదకీయవ్యాసములో 'నీవిషయుతమగుట' యనునది యపూర్వ విషయమని యిట్లువ్రాసినారు:—

“చీనాదేశములో ఉప్పుయొక్క ప్రాణాపాయకర విషముతో బాధనొందినట్టి యనేకులనుగూర్చి నాస్వానుభవము నుదహరించుటకు నే నభిలషించుచున్నాను. చెకియాంగ్ రాష్ట్రముందంతటను బహుశా చైనాయొక్క తక్కినరాష్ట్రములలోపలను నీటిలో లవణమును కలిపి చేసిన ద్రవమును త్రాగుట

సర్వసాధారణాభ్యాసమై ఆత్మహత్య చేసుకొనుట కందరికి ననువైన పద్ధతిగ నున్నది. దీనివలనియపాయమును నివారించ జేయుట మిక్కిలికష్టము. ఇట్టి యపాయమును పొందిన రోగులకు చికిత్సచేసి ఒక్కరినిమాత్రము నేను బాగుచేయగలిగితిని. ఒకప్పుడు నీటిలోకలసి కరగించు స్వభావముగల సాధారణరూపమునను ఒకప్పుడు ఉప్పుతోకలిసియుండు వస్తువు నుండి తీయబడు ఉప్పునీటి రూపమునను లవణము ప్రాణహత్యచేయుటయందు ప్రవర్తిల్లుచున్నది.” (Hyperchlorhydria) ‘జాతరీయ లవణద్రావకాధిక్యము’ అనువ్యాధి కఠినమైయుండు నపుడు ప్రతిరోగికిని ఉప్పులేని చప్పిడితిండి నిచ్చుటవసరము.

డాక్టరు. జె. యస్. హార్ట్ గా రిట్లు వ్యాసియున్నాడు:—

“మనము సాధారణముగ వాడుచుండునట్టి యెక్కువపరిమాణముగల లవణముకూడ మూత్రపిండములపైన సాధారణ భారమును వైచి వానికి హాని నాపాదించును. కుళ్ళిపోకుండుటకై పరిమళద్రవ్యములలానుంచి వాసనకట్టబడినట్టి యన్నివిధములగు మాంసములు, తొడమాంసము, ఉప్పువేసి పొగలోకట్టిన పందిమాంసము, ఉప్పులో ఊర వేసిన గొడ్డుమాంసము, ఎండ బెట్టిన గొడ్డుమాంసము, పొగపట్టించిన మాంసపుకూర మున్నగునవన్నియు మూత్రపిండములు, కారిజము, ఇంక నితరప్రాణావయవములు వీనికి నెమ్మదిగనే యైనను నిశ్చయముగా చెఱువుచేయును. ఇదంతయు కొత్తదికాదు. ఏలన నీ నంగతులు గ్రంథకర్తలచే పదేపదే చెప్పబడుచునేయున్నవి.”

ఆహారపదార్థములను నిలువయుంచుటకు వాడునట్టి

(Benzoate Soda) బెన్ జో యేట్ ఆఫ్ సోడా (సాంబ్రాణిపువ్వు కలసినసోడా పొడుము) కంటెను సాధారణముగా జరుగునట్లు ఆకలిలేకపోయినను కేవలము నాలుకను తృప్తిపరచుటకొరకు తినబడు ఘట్టి ఐస్క్రీమ్, కృత్రిమముగ తయారుచేయబడిన పండ్లరొట్టె యివియే యెక్కువహానికరము లని నానమ్మకము. మరియు మూత్రాపిండములకు నష్టముకలుగజేయు పెట్టుప్పతోడను తాగుతైలముతోడను అధికలవణముతోడను కూడియుండు వాసన కట్టబడిన మాంసములు తినకూడని వని నేను తీవ్రముగ వాదించును. ఇక మసాలాదినను లన్ననో యవి యాహార పదార్థములుగ నుండుటకే తగని గర్హ్యమైన వస్తువులయి యున్నవి. అవి మలబద్ధమును కలుగజేయును. ఉద్రేకమును నొదవించును. కోపమును వుట్టించును.

తీరప్యూటిక్ అండ్ డయటేటిక్ యేజ్, పాక్టిక్ మెడి సన్ అను పత్రికలలో నీరీతిగా వ్రాయబడియున్నది.

“నేను చెప్పినదానిలో నేమియు నూతన విషయము లేదు. దేహధర్మశాస్త్రము, పథ్యవిధానము ఇవి యీ విషయమునుగూర్చి యైదుసంవత్సరముల నుండియు బోధించుచున్నవి.”

మన మనుకొనునట్లు లవణము నిరపాయకరమగు సంభారపుదిననుకాదనియు అది శరీరముయొక్క సుస్థితికి కావలసిన ముఖ్యపదార్థముకూడ కాదనియు పైన పేర్కొనబడిన దానిని బట్టి విస్పష్టమగుచున్నది.

సీ. ఉప్పుది నెడు జీవు • లుర్విపై నున్న వే?

పలువిధంబులరోగ • బాధగనుచు

ఉప్పుది నెడు జీవు • లుర్విపై నున్న వే?

యతిభుక్తికై మహా • వెతలుగనుచు

ఉప్పుది నెడుజీవు • లుర్విపై నున్న వే?

సంసారచింతతో • జావుగనుచు

ఉప్పుది నెడుజీవు • లుర్విపై నున్న వే?

మిథ్యగాఁజనిపోవు • విద్యగనుచు

గీ. మోసపడియేడ్చు జీవముల్ • లేకమైన

లేవుధరపైని మానవుల్ • లవణరుచిని

మరిగి పలురీతికష్టముల్ • గరతు రకట

రాజయోగీంద్ర? లక్ష్మీనా • రాయణార్య!

సీ. సమభాగమై యుప్పు • సర్వపర్ణములందుఁ

గలిసి యుండఁ గరుచుల్ • గానలేక

సమభాగమై యుప్పు • సర్వకాయల యందుఁ

గలిసి యుండఁ గరుచుల్ • గానలేక

సమభాగమై యుప్పు • సర్వమూలము లందుఁ

గలిసి యుండఁగ రుచుల్ • గానలేక

సమభాగమైయుప్పు • సర్వధాన్యములందు

గలిసి యుండఁగ రుచుల్ • గానలేక

గీ॥ సత్యమగు మంచిరుచులెల్ల • జప్పిడంచు

మానవులు పాడులవణంబు • మాటుపరచి

కారమును జేర్చి తిని యోగదూరులైరి ॥రా॥

—తత్వలక్ష్యాగ్రంథము.

# జీవసత్తులు (Vitamines.)

(శ్రీమా జేటి స|| మల్లికార్జునరావుగారు, బందరు.)

మనము భుజించు నాహారములలో జీవసత్తులను మాత్రుపదార్థములు కలవు. ఆహారముం దవి యెంత ఎక్కువ యుండిన నంత యారోగ్యము గలుగును. ఆయువు దీర మగును, తేజస్సు హెచ్చును. ఈజీవసత్తులను నిరూపించుటకు ప్రకృతి శాస్త్రజ్ఞులనేకులు పరిశోధనల గావించిరి. ఇంకను గావించుచుండిరి. వీటిని గురించి వివాదము లేట్లున్నను శరీరమునకు ఘోషియ నారోగ్యమును దేనిచే కలుగుచున్నవను ప్రశ్నకు సమాధానముగ నూతనసిద్ధాంత మొకటి వెలువడినది. అది యెద్దనిన మన భోజన పదార్థములయందు జీవసత్తులు కలవనుటయే. ఈ విషయమును పరిశోధించి యీ జీవసత్తులకు “విటమిన్స్” (Vitamines) అను నామమిడిన శాస్త్రజ్ఞుడు డాక్టరు కాసిమిర్ ఫంక్ (Dr. Casimer Funk.) అనునాతడు ఈవిషయము నింకను డా|| ఆన్ బోరక్ మెకడెల్, మేక్ కొల్లెండేవిన్ మొదలగువారు శోధించిరి. వారు మూడు నాలుగు విధముల జీవసత్తులు కనిపెట్టిరి. ఈ జీవసత్తులను ప్రత్యేకముగా విడదీయుటకు వీలులేదు. వివిధభాతులగు జంతువుల యాహారములలో వీటిని లోపింపజేయుటచే గలిగెడు మార్పులవలన నియ్యవి కనుగొనబడుచున్నవి. శరీర పోషణయందు లోపము లేవో ఒకటి రెండు రకముల జీవసత్తులు ఆహారపదార్థములయందు లోపించుటచేతనే కలుగుచున్నవని నిశ్చయించిరి. వీటితో బాటు నింకొక నితర పోషక పదార్థములయొక్క పామిశ్రుతనుగూడ విచారించవలసియున్నది. ఆహారమునందు పోషకపదార్థములగు నంతిర్భాగము లేవన ముండుకృత్తులు (Proteins), గంజపదార్థములు (Carbohydrates), క్రొవ్యు (fats), ఖనిజపదార్థములు (Mineral matters) “స్వభావముగా నివి మనముభుజించెడు నాహారములయందు దేయేపాళ్ళుగా నుండునూ ఆపాళ్ళుగా వీటిని వేరువేరుగా చేర్చి జంతువులకు మేపినయెడల ఆ జంతువులు కొద్ది దినములలోనే మేతలేనివాటివలె త్వరితముగా కృశించిపోయెను.” అని అట్టోకార్కుగారు నుడిచిరి. అంతేగాక “పాలు మొదలగు స్వభావసిద్ధముగు నాహారము నిడినంతనేయవి తిరిగి యతిశీఘ్రముగ బలిసినవి. పాలయందు వివిధపదార్థములు స్వభావసిద్ధముగా ననింతముగ జీవశక్తిచే సంపుటి జేయబడుటచే శరీరము బోషించి కండరమును బెంచినవి. ఆపదార్థములనే వేరు

మేముగా దీని మనము స్వంతముగా కలిపిన యెడల శరీరమును బోషించు నశక్తియులగుటచే మరణముగలుగుచున్నది. ఈ విషయము ప్రకృతిసిద్ధమగు పండ్లు, కాయలు, ధాన్యములు, కూరలు మొదలగువాటియందుమాత్రం చూచుచున్నది. వీటియందు కొన్ని ముఖ్యమగు భాగములను విడదీసినచో నవి సత్తాహీనములగుచున్నవి. కాబట్టి స్వాభావిక పదార్థములలో మనము ప్రతి రూపము చేయలేనట్టియు, జీవబీజమని చెప్పదగినట్టియు నొక యవాజ్ఞానసంబంధముగ శక్తికలదు. అశక్తియే బీజమునుండి యొక మొక్కనుగాని చుక్కని పుష్పమునుగాని పెనువృక్షమునుగాని నేలపై బ్రాకటి చేయునుగాని సమస్తజీవజాతిని స్వాధీనము చేసుకొనగలమానవునిగాని యుద్భవింపజేయుచున్నది.

## తేనె (Honey)

(డా||బొమ్మి||ప్రగడ మండరంగోపాలరావుగారు, రాజమండ్రి)

కొందఱు తేనె ప్రకృతిసిద్ధమైన యాహారము గాదందురు. తేనెటీగలు తొండములతో పువ్వులలోని తేనెను గోళితిరుగ నొకచో జేర్చుకొనునప్పుడు తమదేహములలోని బొంగపంటిపదార్థమునందు జేర్చుటవలన మధువు స్వాభావికధర్మమును గోలుపోవునని నిపుఁలగు పాశ్చాత్యవైద్యులనేమఱు జెప్పియున్నారు. అపుపాలే స్వాభావికతర పదార్థమని చెప్పుకూనేగారు తేనెను మాత్రమొప్పుకొందురా? వారెచ్చటను కూడదనిగాని వాడుచునిగాని వ్రాయలేదు. "New curative treatment of Disease" వ్రాసిన M. Platen గారు తేనెను చాల గొప్పగా జ్ఞాపించియున్నారు. తేనెను నీటితో సమానభాగములుగా కలిపి వాడుచును. విడిగా వాడుటకు వప్పుకొనఁడు. తేనె ఆయుర్వేదోపధములతో విశేషముగా ననుసారముగా వాడుదురు. తేనె నీటితో కలిపి వాడిన సమితిమగు వీర్యవృద్ధియు రక్తశుద్ధియు నగునని యాయుర్వేదమునందుగలదు. ప్రాణశక్తి నశించిన రోగుల నెవల కది వాడుటచే మేలు గలిగినది. క్షీణించిన రోగులకు త్వరగా శుభప్రస్థి చేకూరినది. నరముల వ్యాధులు, క్షయ, రక్తక్షీణము, పక్షవాతము, కడుపురాగులము మొదలగువానికి చాల యుపకారము చేసినది. ఆయుర్వేదవైద్యులు 1 శేరువరకు తేనెను త్రాగించి పక్షవాతము ప్రారంభదశలో నుదిచ్చెదరు. ఇట్లనేమలకు గుదిరినట్లు వినియున్నాను. తేనె మొదట కొద్దిగా వాడి క్రమముగా 1/2 టీ కప్పులవరకు వృద్ధి చేయవచ్చును. నేనిచ్చట తేనెను ఫలరసములతో యిచ్చుచుందును.



మా వద్ద వెలకు దొరకు గ్రంథముల లోకాన్ని.

మొత్తము 65 గ్రంథములు.

నూర్యకిరణచికిత్స.

సునిశితవైద్యము      నూర్యకిరణచికిత్స      వర్ణచికిత్స  
ప్రాధపభాకరము      వర్ణవైద్యమంజరి      వర్ణవైద్యము 1,2 భాగములు.

జలచికిత్స.

లక్ష్మణజలచికిత్స      స్వాభావికచికిత్స      ఉష్ణపానము  
నైపీయజలచికిత్స      నియమములు      రక్తప్రక్షాళనచికిత్స  
తొట్టిస్నాననియమములు      జ్వరచికిత్స      కూనేమహర్షి చరిత్రబోధ  
వేడినీటికాపు      తొట్టివైద్యము      రక్తశోధనచికిత్స

తైలరచికిత్సలు.

ఉపవాసచికిత్స      యోగచికిత్స      క్షీరచికిత్స  
ధ్యానచికిత్స      సంజాహనచికిత్స      జంబీరచికిత్స

వ్యాధులకు చికిత్సలు.

1 క్షయ, 2 మలబద్ధకము, 3 శుక్లనష్టము 4 ప్రాకృతచికిత్సార్థములు  
(7 భాగములు) (పీనిలో అన్ని వ్యాధులకు అన్నిరకముల చికిత్సలును తెలుప  
బడును.) 5 దీర్ఘరోగచికిత్సాసారము

ఆహారము మీద పుస్తకములు.

1 నిర్విచారభావిజీవనము (కొబ్బరినిగూర్చి) 2 పచ్చితిండివనిపూజా  
జనములు 3 అపకృతాకాహార అద్వైతసిద్ధాంతము 4 ఆహారము (2 భాగ  
ములు) 5 సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము 6 ఆహారసమ్మేళనపుగోల.

ఇంకను ఆరోగ్యవిషయములమీదను వేదాంతముమీదను పుస్తకములు  
గలవు. పూర్తివివరములకు కేటలాగునకు వ్రాయుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్టు, బెజవాడ.

# సునిశితవైద్యము

సునిశితములగు జలచికిత్స, మృత్తికా చికిత్స, విద్యుత్ చికిత్స, కాంతశక్తితో చేయు చికిత్స, వర్ణచికిత్స, సూర్యోపాసన, మంత్రచికిత్స, యోగనిద్రాచికిత్స, పవనచికిత్స, భక్తి విశ్వాసచికిత్స మొదలగునవి యిందు విపులముగా వివరింపబడినవి. గ్రహించవలసినవియు కానివిగా వదలివేయబడిన అనేక విషయములు శాస్త్రీయముగా వివరింపబడినవి. ఇది డాక్టరు ఈ. డి. బ్యాబిట్, ఎం. డి. ఎల్. ఎల్. డి. గారిచే ఆంగ్లేయ భాషలో వ్రాయబడిన ప్రసిద్ధ వైద్య గ్రంథమునకు డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్య, ఎస్.డి., డి. యం. గారి భాషాంతరీకరణము. అచ్చుపూర్తి అయినది. 750 పుటలు. 100 చిత్రపటములు. మంచి డబిల్ క్రాఫ్ 28 పానుల గ్లేజు కాగితములపై నూతనఫక్కిని ముద్రింపబడినది. మంచి నిండుక్యాలికొరైండ్డింగు చేయబడినది. వెల రు 4-8-0. నిండుతోలు ఫ్లెగ్జిబిల్ బైండింగు ప్రతి 1కి రు 5-0-0. పోస్టేజి ప్రోత్సేకము. ప్రకృతిచందాదారులకు ప్రతికిరు 1. చొప్పున తగ్గింపు. గ్రంథ విషయసూచిక కోరినవారికి పంపబడును..

మేనేజరు,

ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ - బెజవాడ.